

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

С. Прохоренко УМК

муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

"03" ноября 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО Комбинат школьного питания

Общество

с ограниченной

ответственностью

"Кристалл"

муниципального

образования

№ 2

г. Красноперкопск

г. Республика Крым

ИНН 9107003300

ОГРН 1159102006842

О.А. Высоцкая

"05" ноября 2025 г.

Основное(организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,

получающих начальное общее образование в

муниципальных бюджетных общеобразовательных

Республики Крым

учреждениях Красноперекопского района

(завтрак)

2025 год

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70		
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50	510,60	481,70	96,45	5,12		

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52/70	Овощи	60	0,72	2,42	3,64	40,00	0,01	4,70	0,00	0,02	19,00	21,00	10,90	0,65		
283	Пудинг из пшена	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,0	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70		
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98	0,00	0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			21,03	25,97	83,41	692,24	0,43	78,98	3968,0	3,87	106,10	359,21	79,42	12,91		

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3	0	3	17,3	16,7	17	0,3		
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16	0,00	2,30	19,10	143,40	20,80	2,20		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10	0,00	20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	23,04	23,23	62,87	552,49	0,21	11,49	20,00	6,09	66,70	325,64	132,50	6,23		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
63	Овощи	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78		2,7	18,74	25,96	11,71	0,49		
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02	0,00	20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,49	22,16	80,07	595,24	0,22	12,84	63,07	3,61	95,09	252,26	69,21	5,32		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Завтрак																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
222	Пудинг из творога															
	с молоком стуженным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40		
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00	0,00	246,00	185,00	29,00	0,20		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06	0,00	16,00	0,00	7,80	30,00	13,00	0,56		
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			505	30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36	

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70		
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,50	16,50	114,30	0,05	1,80	27,00	0,00	167,00	121,50	19,00	0,18		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545,0	19,9	24,4	86,6	665,1	0,3	13,3	147,0	2,3	486,6	451,1	90,0	4,9		

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81	0	8,8	55	33,5	10,9	0,45
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6
203	Макаронны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		550	20,39	21,75	84,92	654,28	0,24	7,17	215,00	11,19	155,74	272,52	56,10	6,69

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Б			Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60			
1	Хлеб с маслом сливочным	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03	0,00	20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23			
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		580	17,05	21,70	85,68	607,30	0,35	2,53	116,30	2,45	341,80	392,54	95,90	2,94			

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,4	0	0	26	15,3	29	0,92		
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		

ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	17,47	19,47	75,12	547,92	0,31	15,39	48,07	0,71	137,35	261,44	94,70	4,20

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
45	Овощи	60	0,80	1,90	3,80	36,00	0,01	11,30	0,00	3,00	17,30	16,70	17,00	0,30						
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30						
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08						
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		600	18,20	13,17	99,93	573,94	0,15	28,84	50,00	5,59	113,48	236,04	103,19	4,56						

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5465	206,60	223,86	835,36	6292,81	2,86	196,33	4943,44	39,28	2512,26	3550,45	906,62	57,20			

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Де Ли принт .2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

