

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Орловский УВК
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

Ильченко Р.М.
"26" января 2026 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая
"26" января 2026 г.



Основное(организованное) меню
для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(завтрак)
2026 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
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	50	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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 :	560	21,47	25,16	92,02	703,20	0,37	13,90	151,00	2,50	513,30	494,00	101,05	5,47

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
52/70	Овощи	100	1,28	4,82	6,94	78,00	0,02	8,70	0,00	0,02	33,40	37,20	19,00	1,17
283	Пудинг из печени	120	17,40	20,80	9,10	322,70	0,25	88,50	5284,00	4,30	22,40	254,70	17,21	13,10
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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 :	640	27,27	35,13	98,85	870,34	0,55	106,26	5290,00	5,01	137,80	469,41	103,02	17,38

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
45	Овощи	90	1,20	2,90	5,70	54,00	0,02	17,00	0,00	4,50	25,95	25,05	25,50	0,45
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	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	10,47	135,00	89,32	3,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
П	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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 :	630	27,45	25,69	87,75	692,10	0,31	17,19	0,00	8,01	86,72	394,89	170,42	7,53

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
67	Овощи	90	1,26	9,36	6,56	112,59	0,04	8,67	0,00	0,00	28,12	38,94	17,58	0,75
294	Котлета куриная в соусе	110	11,34	9,60	12,83	211,40	0,12	0,60	50,00	4,60	49,90	60,01	16,13	2,30
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18	0,00	24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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 :	670	23,65	29,28	112,49	839,27	0,48	13,27	74,00	5,82	118,82	269,25	96,91	7,94

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
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
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	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
П	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: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
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
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
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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 :	560	20,63	24,56	90,82	686,50	0,36	13,30	147,00	2,27	489,30	463,40	94,55	5,22

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

реп.	наименование блюда	порции				какая ценность								
			Б	Ж	У		(мг)							
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00	0,06	0,16	195,00	0,45	61,90	135,50	9,70	1,60
203	Макароны отварные	180	6,80	7,20	37,70	242,60	0,08	0,24	24,00	1,60	15,00	46,60	10,08	1,00
П	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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 :	630	23,33	25,95	101,19	769,54	0,29	9,10	219,00	17,44	196,90	314,90	69,58	7,49

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
3	Хлеб с маслом и сыром	50	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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 :	605	21,13	26,18	90,12	697,70	0,38	2,63	155,30	2,47	475,60	473,24	94,05	3,47

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Овощи	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,03	35,15	40,97	20,90	0,52
227/330	Рыба припущенная	115	13,14	9,09	7,34	112,15	0,08	0,61	21,14	0,37	21,25	148,30	35,30	0,77

128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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 :	665	25,47	24,96	103,60	690,73	0,40	17,22	27,14	1,42	141,60	387,71	130,60	4,87

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
278	Тефтели с соусом	105	9,23	10,24	12,20	178,40	0,07	0,89	40,63	0,63	45,70	111,14	22,50	1,00
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	10,47	135,00	89,32	3,00
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 :	725	19,75	22,32	103,00	696,16	0,30	44,07	50,63	1,85	148,92	334,29	163,34	7,09
		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6190	240,4	266,16	968,8	7368,04	3,70	248,83	6279,1	47,79	2807,8	4119,1	1112,72	70,82

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" О.А.Высоцкая



