

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Орловский УВК
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

И.А. Орловский
" 26 " 2026 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"



О.А. Высоцкая

"26" января 2026 г.

Основное(организованное) меню
для организации питания учащихся 1-4 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(обед)
2026 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,90	107,00	0,22	5,59	0,00	1,70	40,97	84,60	34,15	1,92
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макароны с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,50	0,22	0,31	167,00	0,00	408,75	264,45	24,25	1,75
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
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 ОБЕД :	725	25,43	36,87	101,29	761,92	0,60	12,70	267,00	2,31	555,32	536,25	105,76	9,26

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,73	80,30	0,02	2,80	0,00	8,80	54,60	33,50	109,00	0,45
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
270/366	Котлеты Московские с соусом	90	8,25	15,00	8,50	201,00	0,05	1,00	8,70	1,85	14,40	43,70	14,20	1,40
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00	0,00	36,09	156,40	36,66	2,30
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
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
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 ОБЕД :	855	23,98	30,34	130,50	903,04	0,40	11,13	58,70	12,36	175,93	374,12	222,84	6,48

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ рец.	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
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,10	0,05	12,60	0,00	1,87	42,70	41,40	17,90	0,67
235/ 330	Шницель рыбный натуральный с соусом	95	9,61	7,55	7,35	135,38	0,05	2,53	33,84	3,30	96,28	142,40	39,31	2,08
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,00	154,05	0,01	0,00	0,00	0,20	13,30	104,90	12,80	0,59
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
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	770,00	20,46	21,50	106,20	718,95	0,24	18,66	43,84	5,98	254,36	408,54	122,03	5,23

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ рец.	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
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,30	0,07	6,70	0,00	1,87	26,70	47,50	19,60	0,75
287	Голубцы с мясом и рисом	90	4,91	4,12	8,23	89,00	0,03	6,65	13,80	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56
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	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
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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	835	15,76	17,48	115,55	694,44	0,38	31,03	28,80	3,93	168,30	303,30	122,94	6,54

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет
обед

№ 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	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
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,50	91,20	0,10	9,60	0,00	1,02	24,40	62,20	25,12	1,00
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	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		20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	750,00	24,46	15,60	119,00	704,48	0,33	31,71	40,00	6,80	118,40	340,80	133,55	7,43

День:6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет
обед

№ 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
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,80	68,60	0,07	6,60	0,00	1,00	21,36	44,80	18,20	0,70
268	Шницель	60	8,96	13,00	6,07	187,60	0,04	0,18	24,40	1,80	23,40	103,00	30,30	1,50
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10	0,00	0,00	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	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
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	730	22,01	25,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81	155,54	380,14	174,92	6,59

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет
обед

№ рец.	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	Мg	Fe
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,30	0,40	8,70	0,00	1,90	43,00	45,90	20,70	0,96
234	Котлета рыбная	75	9,21	11,30	11,25	183,75	0,04	0,24	35,00	0,04	34,50	125,03	28,75	1,10
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	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	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
ПР	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05	0,00	12,00	0,00	5,90	22,50	9,75	0,42
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 ОБЕД :	850	21,39	26,74	131,78	885,89	0,77	28,09	52,00	3,85	180,70	371,97	133,00	7,70

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет
обед

№ рец.	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	Мg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36,0	0,0	11,3	0,0	3,0	17,3	16,7	17,0	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,3	12,9	107,0	0,2	5,6	0,0	1,7	41,0	84,6	34,2	1,9
290	Птица тушенная в соусе	90	11,4	9,3	2,5	138,9	0,0	0,3	25,8	0,4	25,3	65,9	12,1	0,5
303	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,0	154,1	0,0	0,0	0,0	0,2	13,3	104,9	12,8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	140,3	0,1	0,0	0,0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	12,7	64,2	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	36,9	13,8	1,1
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	790	26,64	20,60	107,09	725,19	0,41	21,19	26	6,29	132,77	375,24	117,60	7,78

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет
обед

№ рец.	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
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,73	80,30	0,02	2,80	0,00	8,80	54,60	33,50	109,00	0,45
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,30	0,07	6,70	0,00	1,87	26,70	47,50	19,60	0,75
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макароны с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,50	0,22	0,31	167,00	0,00	408,75	264,45	24,25	1,75
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
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	800	21,08	37,53	107,08	782,04	0,41	20,54	277,00	11,46	567,43	482,79	194,01	6,55

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:зима- весна

Возрастная категория:7-11 лет
обед

№ рец.	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
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	630,00	17,02	12,87	86,31	518,40	0,20	15,19	50,00	4,17	103,54	243,52	93,31	2,86

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

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО	7735	218,2	244,94	1109,8	7448,31714	4,0598	200,55	877,54	60,959	2412,3	3816,7	1419,96	66,423

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А.Высоцкая



