

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Красноармейский УВК  
муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым

*В. В. [подпись]*

" 13 " 01 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО  
Комбинат школьного питания

О.А. Высоцкая

13 января 2025 г.



Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий  
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района  
Республики Крым

(обед)  
2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															4,32	8,72
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4		
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69		
204	Макаронны с сыром	190	11,6	11,3	36,7	289,4	0,09	0,35	63,3	1,7	135	119	26,3	1,3		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>850</b>	<b>35,84</b>	<b>35,20</b>	<b>132,06</b>	<b>1000,06</b>	<b>0,59</b>	<b>14,76</b>	<b>111,22</b>	<b>4,99</b>	<b>305,75</b>	<b>425,50</b>	<b>130,15</b>	<b>9,28</b>		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															4,31	8,7 <td>80,3</td> <td>2,81</td> <td></td> <td>8,8</td> <td>55</td> <td>33,5</td> <td>10,9</td> <td>0,45</td>
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
103	Суп картофельный с макар. издели	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
294	Котлеты куриные запеченные	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	2,6	35,8	48	13,36	2,2		
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>840</b>	<b>30,51</b>	<b>27,88</b>	<b>157,81</b>	<b>1019,08</b>	<b>0,55</b>	<b>12,33</b>	<b>90,20</b>	<b>13,78</b>	<b>217,69</b>	<b>449,34</b>	<b>146,50</b>	<b>8,30</b>		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44	
88	щи из свежей капусты с карт. со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35	53,6	52	22,52	0,84	
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69	
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	845	22,46	32,98	126,62	906,86	0,47	19,97	81,92	3,78	196,52	329,44	114,74	4,16	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94	
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	89	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	810	18,14	18,65	122,58	738,88	0,41	22,73	28,80	3,56	166,00	330,60	128,82	4,81	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28	30,5	77,75	31,4	1,2		
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84		
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	840	28,06	28,49	134,04	919,28	0,48	28,28	117,60	5,52	165,41	443,65	143,60	9,59		

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
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		
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
101	Суп картофельный с крупой	250	1,9	2,7	12,1	86	0,1	8,3		1,3	26,7	56	22,8	0,88		
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69		
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	840	24,89	26,58	124,91	847,18	0,47	12,45	57,92	2,92	175,19	401,24	182,74	6,76		

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У									
	70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05			0,01	6,9	7,2	4,2	0,18
	82	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	255	1,94	5,92	11,08	115	0,5			2,4	54,02	57,6	26,04	1,21
	234	Котлеты рыбные	60	7,37	9,04	9	147	0,03	28	0,03	0,03	27,6	100,02	23	0,88
	128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5	0,2	0,2	45	89	33	1,4
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
	350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	785	19,85	23,36	114,79	778,48	0,82	20,36	33	3,49	169,82	351,26	123,74	5,39

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
45		Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
102		Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4		
283		Пудинг из печени	65	9,50	11,20	4,90	175,00	0,13	48,00	2862	2,32	12,13	138,00	9,33	7,10		
303		Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44		
ПР		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР		Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
389		Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	815	25,87	29,38	108,92	839,98	0,673	70,29	2886	8,64	113,34	393,8	118,42	13,64		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
73		Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
96		Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94		

270	Котлеты московские	60	8,2	15,2	6,19	204,4	0,05	0,5	6,8	1,2	15,3	81,4	12,8	1,5
203	Макаронны отварные	180	6,8	7,2	37,7	242,6	0,08	0,24	24	1,6	15	46,6	10,08	1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	915	24,30	33,95	133,74	959,04	0,37	22,68	40,80	14,74	182,28	318,64	108,52	7,54

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№	Примен. 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	0,01	1,05		0,01		6,9	7,2	4,2	0,18	
103	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98		69,6	38,4	58,4	9,7	0,84		
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
458	Ватрушка с творогом	65	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04			49,4					
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	875	33,84	38,53	145,50	1079,00	0,52	11,05	79,60	3,08	188,75	380,74	181,56	6,87		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Максимально допустимые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	б	ж	у	ЭНЦЕН	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ИТОГО	295	295	1301	9087,84	5,336	234,9	3527	64,5	1880,8	3824,2	1378,79	76,34				

Директор ООО "Комбинат школьного питания" \_\_\_\_\_

