"COLMACOBAHO"

Директор МБОУ *Эраенооришей емий ЗВК* муниципального образования Красноперекопского района

Pecny 6 mm Kp8 M.

A ronaryne.47 2025 r.

"YTBEPHARAE

Директор 000

"Комбинат школьного питания"

14 "Kampenar 2025 F.

О.А. Высоцкая

Основное(организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,

получающих начальное общее образование в

муниципальных бюджетных общеобразовательных

учреждениях Красноперекопского района

Республики Крым

(завтрак) 2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| Jan par | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|--------|--------|------------------|-------|--------------|------|---------------|--------------|------|---------|----------------------|--------|------|
| No | Прием пищи, | Macca | Пищевь | Пищевые вещества | | Энергетичес | | Витамины (мг) | , (Mr) | | Минерал | Линеральные вещества | цества | |
| рец. | наименование блюда | иирдоп | | | | кая ценность | | | | | 7 | (Mr) | | |
| | | | 9 | ¥ | Á | (ккал) | B1 | C | А | Ш | Ca | Ь | Mg | Fe |
| 182 | 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 |
| rr) | 3 Хлеб с маслом сли- | | | | | | | | | | | | | |
| | вочным и сыром | 45 | 2,80 | 8,30 | 14,80 | 172,00 | 0,04 | 0,10 | 29,00 | 0,47 | 139,20 | 00′96 | 3,45 | 0,49 |
| ПР | ПР Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 382 | 382 Какао с молоком | 180 | 2,00 | 4,10 | 17,70 | 131,00 | 90'0 | 2,40 | 31,00 | 0,23 | 191,00 | 152,10 | 25,50 | 0,43 |
| 338 | 338 Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 08'6 | 47,00 | 0,02 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 00'6 | 2,20 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 545 | 20,78 | 25,04 | 87,78 | 681,80 | 0,35 | 13,90 | 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 | X | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------|--------|-------------|------------------|-------|--------------|------|---------------|--------------------|------|---------|----------------------|--------|-------|
| No | Прием пищи, | Macca | Пищевы | Пищевые вещества | тва | Энергетичес | | Витамины (мг) | ol (MF) | | Минерал | Минеральные вещества | цества | |
| рец. | наименование блюда | иирдоп | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | |
| | | | 9 | ¥ | У | (ккал) | B1 | 2 | А | Ш | Ca | Ь | Mg | Fe |
| 52/70 | 52/70 Овощи | 09 | 1,1 | 3,65 | 20′5 | 58,34 | 0,01 | 6,40 | 00'0 | 0,02 | 26,00 | 29,00 | 15,30 | 0,92 |
| 283 | 283 Пудинг из печени | 90 | 13,08 | 15,60 | 08'9 | 242,00 | 0,19 | 66,40 | 66,40 3963,00 | 3,20 | 16,80 | 191,00 | 12,91 | 9,80 |
| 128 | 128 Картофельное пюре | 150 | 3,36 | 7,36 | 28,00 | 192,00 | 0,15 | 2,90 | 2,00 | 0,20 | 45,00 | 00'68 | 33,00 | 1,40 |
| ПР | ПР Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 00'0 | 00'0 | 0,39 | 06'9 | 26,10 | 06'6 | 0,30 |
| ПР | ПР Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 350 | 350 Кисель | 180 | 0,12 | 0,05 | 22,00 | 105,30 | 0,01 | 1,98 | | 90'0 | 13,00 | 7,51 | 3,51 | 90'0 |
| | NTOFO 3A 3ABTPAK: | 530 | 21,41 27,20 | 27,20 | 84,79 | 710,58 | 0,43 | 89,08 | 80,68 3968,00 3,87 | 3,87 | 113,10 | 113,10 367,21 | 83,82 | 13,18 |

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| No | Прием пищи, | Macca | Пищевь | Тищевые вещес | ства | Энергетичес | | Витамины (мг) | i (MF) | | Минерал | Иинеральные вещества | цества | |
|------|---------------------------|--------|--------|---------------|-------|--------------|------|---------------|--------|------|---------|----------------------|--------|------|
| рец. | наименование блюда | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | |
| | | | 9 | ¥ | λ | (ккал) | B1 | C | A | ш | Ca | Ь | Mg | Fe |
| 45 | 45 Овощи | 09 | 8′0 | 1,9 | 3,8 | 36 | 0,01 | 11,3 | | 3 | 17,3 | 16,7 | 17 | 6,0 |
| 260 | 260 Гуляш из говядины | 90 | 13,70 | 15,60 | 2,30 | 203,00 | 0,03 | 0,16 | 3 | 2,30 | 19,10 | 143,40 | 20,80 | 2,20 |
| 303 | 303 Каша гречневая вязкая | 150 | 4,73 | 5,17 | 21,20 | 150,35 | 0,10 | | 20,00 | 0,40 | 8,70 | 112,50 | 74,40 | 2,50 |
| ПР | ПР Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 00'0 | 00'0 | 0,39 | 06′9 | 26,10 | 06'6 | 0,30 |
| ПР | ПР Хлеб ржаной | 70 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 376 | 376 Чай с сахаром | 180 | 90'0 | 0,02 | 12,60 | 50,20 | 00'0 | 0,03 | 00'0 | 00'0 | 9,30 | 2,34 | 1,20 | 0,23 |
| | MTOFO 3A 3ABTPAK: | 530 | 23,04 | 23,23 | 62,87 | 552,49 | 0,21 | 11,49 | 20,00 | 60'9 | 66,70 | 325,64 | 132,50 | 6,23 |
| 7 | , A | | | | | | | | | | | | | |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

| завтрак | * | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|--------|--------|---------------|-------|--------------|------|---------------|-------|------|---------|----------------------|--------|------|
| No | Прием пищи, | Macca | Пищевы | Пищевые вещес | ства | Энергетичес | | Витамины (мг) | (Mr) | _ | Минерал | Минеральные вещества | цества | |
| рец. | наименование блюда | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | |
| | | | 9 | ¥ | λ | (ккал) | B1 | C | A | Ш | Ca | <u>a</u> | Mg | Fe |
| 29 | 67 Овощи | 09 | 0,84 | 6,02 | 4,38 | 75 | 0,02 | 5,8 | | 0,02 | 18,8 | 26 | 11,2 | 0,5 |
| 240/366 | 240/366 Фрикадельки рыбные с соусом | 06 | 9,20 | 7,90 | 6,53 | 134,44 | 80'0 | 3,06 | 43,07 | 0,12 | 44,75 | 104,10 | 12,40 | 0,65 |
| 303 | 303 Каша рисовая вязкая | 150 | 3,70 | 7,70 | 26,00 | 188,00 | 0,02 | | 20,00 | 0,20 | 5,30 | 57,50 | 18,00 | 0,38 |
| ПР | ПР Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 00'0 | 00'0 | 0,39 | 06'9 | 26,10 | 06'6 | 0,30 |
| ПР | ПР Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 389 | 389 Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 550 | 18,49 | 22,16 | 80'08 | 595,18 | 0,21 | 12,86 | 63,07 | 0,93 | 95,15 | 252,30 | 68,70 | 5,33 |
| | | | | | | | | | | | - | | | |

День: 5- пятница

Неделя́: первая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| No | Прием пищи, | Macca | Пищевь | Пищевые вещес | ства | Энергетичес | | Витамины (мг) | ol (Mr) | | Минера | Минеральные вещества | цества | |
|---------|---------------------------|--------|-------------|---------------|-------|--------------|------|---------------|--------------------------------------|------|--------|----------------------|--------|------|
| рец. | наименование блюда | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | |
| | | | 9 | ¥ | ý | (ккал) | 81 | Û | A | Ш | Ca | Ь | Mg | F |
| 222 | 222 Пудинг из творога | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | с молоком сгущенным | 150 | 21,16 18,40 | 18,40 | 42,20 | 419,00 | 0,10 | 0,49 | 108,00 | 0,80 | 229,00 | 0,80 229,00 292,00 | 38.20 | 1.40 |
| 386 | 386 Кефир или простокваша | 205 | 5,95 | 5,13 | 8,20 | 102,50 | 80,0 | | 41,00 | | 246,00 | | 29.00 | 0.20 |
| ПР | ПР Кондитерские изделия | 40 | 2,70 | 3,00 | 28,80 | 154,00 | 90'0 | | 16,00 | | 7.80 | 30.00 | 13.00 | 0.56 |
| 338 | 338 Фрукты свежие | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,02 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9.00 | 2.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | 21/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 505 | 30,21 | 26,93 | 89,00 | 722,50 | 0,26 | 11,89 | 0,26 11,89 165,00 1.00 498.80 518.00 | 1,00 | 498.80 | 518.00 | 89.20 | 4.36 |
| Лень.6- | Пень:6-понелельник | | | | | | | | | | | | | 22/ |

день:о-понедельник

Неделя: вторая Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| No | Прием пищи, | Macca | Пищевые веще | е вещес | ства | Энергетичес | | Витамины (мг) | 1 (Mr) | | Минерал | Минеральные вещества | цества | |
|------|--------------------------------|--------|--------------|---------|-------|--------------|------|---------------|--------|------|---------------|----------------------|--------|------|
| рец. | наименование блюда | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | |
| | | | О | ¥ | ٨ | (ккал) | B1 | U | A | ш | Ca | Ь | Mg | Fe |
| 181 | 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 | 198,00 | 49.30 | 1.30 |
| 3 | 3 Хлеб с маслом сли- | | | | | | | | | | | | | |
| | вочным и сыром | 45 | 5,8 | 8,3 | 14,8 | 172,00 | 0,04 | 0,1 | 59 | 0,47 | 139,2 | 96 | 3.45 | 0.49 |
| ПР | ПР Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5.4 | 24.6 | 9.2 | 0.7 |
| 379 | 379 Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,16 | 3,5 | 16,5 | 114,30 | 0,05 | 1,8 | 27 | | 167 | 121.5 | 19 | 0.18 |
| 338 | 338 Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 8'6 | 47,00 | 0,02 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 6 | 2.2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 545 | 19,94 24,44 | 24,44 | 86,58 | 665,10 | 0,34 | 13,3 | 147 | 2,27 | 486,6 | 451.1 | 89.95 | 4.87 |
| | | | | | | - | | T | | | , | , | / | |

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| - | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------|------------------|---|--------------|----|---------------|------|---|-------------|--------|
| No | Прием пищи, | Macca | Пищевы | Пищевые вещества | a | Энергетичес | 8 | Витамины (мг) | (Mr) | | Минеральные | ьные в |
| рец. | наименование блюда | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) |
| | | | Р | X | λ | (ккал) | B1 | J | А | Ш | Ca | Ь |

вещества

Mg

| 7. | 73 Овощи | 09 | 1,64 | 4,31 | 8,7 | 80,3 | 0,02 | 2,81 | | 8,8 | 55 | 33,5 | 10,9 | 0,45 |
|-----|-----------------------|-----|-------------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| 210 | 210 Омлет натуральный | 06 | 8,36 | 10,9 | 1,58 | 174 | 90'0 | 0,16 | 195 | 0,45 | 61,9 | 135,5 | 2,6 | 1,6 |
| 20. | 203 Макароны отварные | 150 | 5,64 | 00′9 | 31,47 | 202,24 | 0,07 | 0,20 | 20,00 | 1,35 | 12,54 | 38,82 | 8,40 | 0,84 |
| Ε | ПР Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,03 | 00'0 | 00'0 | 0,39 | 06'9 | 26,10 | 06'6 | 0,30 |
| Ξ | ПР Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 386 | 389 Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 550 | 20,39 21,75 | 21,75 | 84,92 | 654,28 | 0,24 | 7,17 | 215,00 | 11,19 | 155,74 | 272,52 | 56,10 | 69′9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

| Завтрак | К | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------|--------|--------------|---------|-------|--|------|---------------|-------------|------|---------------|----------------------|--------|------|
| No | Прием пищи, | Macca | Пищевые веще | е вещес | ства | Энергетичес | | Витамины (мг) | i (Mr) | | Минерал | Минеральные вещества | цества | |
| рец. | наименование блюда | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | |
| | | | Б | ¥ | λ | (ккал) | B1 | C | А | Ξ | Ca | Ь | Mg | Fe |
| 182 | 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 | 248,00 | 61,60 | 1,60 |
| 1 | 1 Хлеб с маслом сливочным | 35 | 2,41 | 3,94 | 14,60 | 103,00 | 60'0 | | 20,00 | 0,45 | 8,10 | 27,60 | 06'6 | 0,31 |
| ПР | ПР Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 376 | 376 Чай с сахаром | 180 | 90'0 | 0,02 | 12,60 | 50,20 | 00'0 | 0,03 | 00'0 | 00'0 | 9,30 | 2,34 | 1,20 | 0,23 |
| 386 | 386 Кисломолочный продукт | 95 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 20,00 | 0,04 | 0,70 | 20,00 | | 120,00 | 90,06 | 14,00 | 0,10 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 580 | 17,05 21,70 | 21,70 | 89'58 | 607,30 | 0,35 | 2,53 | 116,30 2,45 | | 341,80 392,54 | 392,54 | 95,90 | 2,94 |
| | | | | | | VIII. 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | | | | | | | | |

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

| Sabipak | Y | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|--------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------|---------|------|---------|----------------------|--------|------|--|
| No | Прием пищи, | Масса | Пищевь | Пищевые вещества | тва | Энергетичес | | Витамины (мг) | 1 (Mr) | | Минерал | Минеральные вещества | цества | | |
| рец. | наименование блюда | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | | |
| | | | О | Э | У | (ккал) | B1 | S | А | П | Ca | Ь | Mg | Fe | |
| 52 | 52 Овощи | 09 | 0,86 3,65 | 3,65 | 20′5 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | | | 21,1 | 24,6 | 12,5 | 8′0 | |
| 240/366 | 240/366 Фрикадельки рыбные с соусом | 90 | 9,20 | 7,90 | 6,53 | 134,44 | 80'0 | 3,06 | 43,07 (| 0,12 | 44,75 | 104,10 | 12,40 | 0,65 | |
| 128 | 128 Картофельное пюре | 150 | 3,36 7,36 | 7,36 | 28,00 | 192,00 | 0,15 | 2,90 | 2,00 | 0,20 | 15,00 | 89,00 | 33,00 | 1,40 | |

| ПР Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 00'0 | 00,00 | 0,39 | 06'9 | 26,10 | 06'6 | 0.30 |
|-------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ПР Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9.20 | 0.70 |
| 376 Чай с сахаром | 180 | 90'0 | 0,02 | 12,60 | 50,20 | 00,00 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 9.30 | 2.34 | 1.20 | 0.23 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 530 | 17,23 | 19,47 | 75,12 | 545,92 | 0,31 | 14,69 | 48,07 | 0,71 | 132,45 | 270,74 | 78,20 | 4,08 |
| | | | | | | | | | | | _ | | |

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| - | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------|--------|--------------|--|-------|--------------|------|---------------|--------|------|---------|----------------------|--------|------|
| No | Прием пищи, | Macca | Пищевые веще | е вещес | ства | Энергетичес | | Витамины (мг) | I (Mr) | | Минерал | Минеральные вещества | цества | |
| ben'. | наименование блюда | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | |
| | | | | ¥ | > | (ккал) | B1 | J | A | ш | cs | Ь | Mg | Fe |
| 45 | 45 Овощи | 09 | 8′0 | 1,9 | 3,8 | 36 | 0,01 | 11,3 | | 3 | 17,3 | 16,7 | 17 | 0,3 |
| 291 | 291 Плов из птицы | 200 | 13,97 10,48 | 10,48 | 39,80 | 288,00 | 80'0 | 6,81 | 40,00 | 1,80 | 40,80 | 158 | 49,83 | 1.68 |
| ПР | ПР Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 00'0 | 00'0 | 0,39 | 06'9 | | 9,90 | 0.30 |
| 349 | 349 Компот из сухофруктов | 200 | 99'0 | 60'0 | 32,04 | 132,80 | 0,01 | 0,73 | 10,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17.46 | 0.08 |
| 338 | 338 Фрукты свежие | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,02 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | | 9.00 | 2.20 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 009 | 18,20 13,17 | 13,17 | 86'66 | 573,94 | 0,15 | 28,84 | 50,00 | 5,59 | 113,48 | 1., | 103,19 | 4,56 |
| | | | - | THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PERSONS ASSESSED. | | | | | | | | | | |

| | Macca | Пищевь | Пищевые вещества | тва | Энергетичес | | Витамины (мг) | i (Mr) | | Минерал | Минеральные вещества | цества | | |
|--------------------|--------|--------------------|------------------|--------|--------------|------|---------------|---------|-------|---------|--|--------|-------|--|
| | порции | | | | кая ценность | | | | | | (Mr) | | | |
| | | 9 | X | Y | (ккал) | B1 | J | A | Ш | Ca | 4 | Mg | Fe | |
| ИТОГО ЗА 10 ППЕЙ | בעכב | 7000 | 22 700 | 75 75 | | L C | 101 | 0,00 | 0000 | 1 | | 0 | | |
| MINDLO SA TO ATIEM | 2402 | 2402 200,74 225,09 | 60,622 | 836,/5 | 6309,09 | 7,85 | 197,35 | 4943,44 | 36,60 | 2514,42 | 2,85 197,35 4943,44 36,60 2514,42 3567,79 894,01 | 894,01 | 57,36 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур 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.

аскорбиновой кислотой. Планируется витаминизация прохладительных напражда

терия Высоцкая Высоцкая Директор ООО "Комбинат школьного пидагия" ветстве (СОРАН) (СО