

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Красноармейский ДВК
муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым
С.А. Дроздова с.д.

2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая

14 апреля 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: весна

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	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
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	850	35,84	35,20	132,06	1000,06	0,59	14,76	111,22	4,99	305,75	425,50	130,15	9,28

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

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	Са	Р	Mg	Fe
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840	30,51	27,88	157,81	1019,08	0,55	12,33	90,20	13,78	217,69	449,34	146,50	8,30

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

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	Са	Р	Мg	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
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	0,6	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 :	805	24,99	21,80	130,32	805,66	0,30	26,16	50,00	5,15			203,38	356,74	134,27	4,71

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

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	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
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: весна

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	Са	Р	Мg	Fe		

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
97	Суп картофельный	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28	30,5	77,75	31,4	1,2
301	Кнели куриные	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"	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	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	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	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: весна

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	Са	Р	Мg	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: весна

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	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		

82	Борщ с капустой и картоф. со смет.	255	1,94	5,92	11,08	115	0,5	11,02	2,4	54,02	57,6	26,04	1,21
234	Котлеты рыбные	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	0,03	27,6	100,02	23	0,88
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	0,2	45	89	33	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	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	3,49	169,82	351,26	123,74	5,39

день: 8- среда
 еделя: вторая
 сезон: весна
 озрастная категория: 12 лет и старше
 бед

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															3	11,3
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	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	2,32	12,13	138,00	9,33	7,10			
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		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	0,78	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	8,64	113,34	393,8	118,42	13,64			

день: 9- четверг
 еделя: вторая
 сезон: весна
 озрастная категория: 12 лет и старше
 бед

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															8,7 <th>2,81 <th>8,8 <th>55 <th>33,5 <th>10,9 <th>0,45 </th></th></th></th></th></th>	2,81 <th>8,8 <th>55 <th>33,5 <th>10,9 <th>0,45 </th></th></th></th></th>
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	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			
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16	2,30	19,10	143,40	20,80	2,20			
203	Макароны отварные	180	6,8	7,2	37,7	242,6	0,08	0,24	1,6	15	46,6	10,08	1			

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	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	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	845	29,40	33,95	120,05	910,64	0,33	12,34	15,64	170,08	369,64	107,52	6,04

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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	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	0,26			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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	24,98	23,33	120,60	807,00	0,44	11,01	79,60	3,08	139,35	380,74	181,56	6,87		

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		
8240	262,5	268,62	1266,1	8666,24	5,046	230,71	3488	66,77	1826	3902,5	1397,32	75,39		
ИТОГО														

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая

