

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Красноармейский ТБК
муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым

Дрокачук С.Н.

2025 г.

О.А. Высоцкая

"Комбинат школьного питания"

Директор ООО

"УТВЕРЖДАЮ"



Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 1-4 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(обед)
2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: 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	
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	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7		40,97	84,6	34,15	1,92	
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	Макароны с сыром	155	7,36	2,2	31,9	174,3	0,07	0,05	13	0,75		55,2	62,2	10,4	0,9	
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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	725	26,04	23,64	101,59	722,52	0,47	13,06	60,92	3,25		206,11	309,20	91,21	7,75	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: 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	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8		55	33,5	10,9	0,45	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
294	Котлета куриная запеченная	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"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0		36,09	156,4	36,66	2,3	
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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	730	26,23	25,42	131,77	873,24	0,47	10,68	82,20	13,11		197,73	378,42	123,90	7,28	

День: 3- среда

Неделя: первая

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			
5	Овощи	205	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44			
8	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	200	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67			
11	Плов из птицы	30	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68			
Р	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			
Р	Хлеб ржаной	200	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05			
48	Компот	725	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:			22,26	20,26	112,65	717,52	0,26	22,94	50,00	4,28	185,58	320,04	119,75	4,24			

п/п: 4- четверг

деля: первая

зон: весна

возрастная категория: 7-11 лет

Меню зона: весна возрастная категория: 7-11 лет		Минеральные вещества													
		Витамины (мг)										(мг)			
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18	
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	96,3	0,07	6,7	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	89	0,03	6,65	5	0,2	45	89	33	1,4	
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	192	0,15	5,9	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	70,14	0,03	0			8,1	36,9	13,8	1,05	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,2	0,06				32,48	23,44	17,46	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04										
		730	15,36	17,08	105,75	647,44	0,36	21,03	28,80	2,69	152,30	292,30	113,94	4,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:														

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: 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	
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	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02		24,4	62,2	25,12	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	
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0		36,09	156,4	36,66	2,3	
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 :	760	26,23	26,33	122,66	844,48	0,42	25,88	109,60	5,26		152,09	396,80	130,08	8,89	

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: 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	
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	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6		1		21,36	44,8	18,2	0,7	
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	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4		8,7	112,5	74,4	2,5	
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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	730	21,25	24,71	103,87	729,57	0,37	10,75	57,92	2,20		161,18	341,44	153,32	5,78	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

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

№ реп.	наименование блюда	порции	какая ценность			(мг)						
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	43	45,9
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	0,03	27,6	100,02
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	705	17,12	21,83	98,13	686,64	0,69	18,04	33	2,6	151,9	313,46
	ИТОГО ЗА ОБЕД:											

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: 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	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,22	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
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 вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59		
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		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	735	22,39	22,21	95,01	691,19	0,48	68,89	2862	7,81	112,70	421,20	104,98	14,06		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: 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		

73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
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	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40	0,84
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
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:	735	27,31	29,27	108,91	814,76	0,26	9,19	30,00	6,51	131,92	322,06	91,49	4,71

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: 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	0,01	1,05		0,01		6,9	7,2	4,2	0,18	
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
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	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4		8,7	112,5	74,4	2,5	
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	
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:	700	21,42	21,36	100,09	689,03	0,32	9,36	79,60	2,77		123,64	307,82	147,38	5,10	

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	7275	2225,6	232,11	1080,4	7416,39	4,078	209,82	3394	50,48	1575,2	3402,7	1184,55	66,97	

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

