

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Красноперкопского УВК муниципального
образования Красноперкопский район Республики Крым



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"



О.А. Высоцкая
Питание от 01 сентября 2025 г.

Основное(организованное) меню

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

(обед)
2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

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	
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	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макароны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	0,03		100	88,7	12,1	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	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	720	24,31	21,14	101,91	694,42	0,45	12,49	146,00	2,34		246,57	360,50	93,61	8,51	

День: 2- вторник

Неделя: первая

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	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
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	25,29	21,23	125,37	806,14	0,49	18,37	82,20	4,73		151,13	360,52	125,00	7,37	

День: 3- среда

Неделя: первая

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	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
88	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87		42,7	41,4	17,9	0,67	
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	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:	725	21,32	16,06	106,23	650,44	0,28	30,64	50,00	4,68		139,38	302,24	120,89	4,34	

День: 4- четверг

Неделя: первая

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	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
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	
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	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	
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:	760	15,82	17,17	107,54	657,64	0,39	30,48	28,80	3,10		153,80	300,70	121,74	4,68	

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	Fe
71	Овощи свежие	30	0,35	0,06	1,15	6,6	0,02	5,3		0,21	0,27
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	0,96
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	0,03	0,88
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				1,05
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	0,07
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	705	17,23	21,86	98,77	690,24	0,7	22,29	33	2,8	4,93

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	Са	Р	Мг	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	Са	Р	Мг	Fe	

71	Овощи свежие	30	0,35	0,06	1,15	6,6	0,02	5,3	0,21	4,2	7,8	6	0,27
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
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	100	88,7	12,1	1
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	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	32,48	23,44	17,46	0,1
ИТОГО ЗА ОБЕД :		695	20,64	17,45	104,81	663,98	0,27	12,83	156,00	199,18	296,44	79,76	3,72

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
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		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	
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 :		760	23,95	21,81	114,60	763,43	0,41	18,81	79,60	3,18		133,24	353,12	168,98	6,51	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
760	23,95	21,81	114,60	763,43	0,41	18,81	79,60	3,18		133,24	353,12	168,98	6,51	
ИТОГО		23,95	21,81	114,60	763,43	0,41	18,81	79,60	3,18	133,24	353,12	168,98	6,51	

Директор ООО "Комбинат школьного питания" _____

