

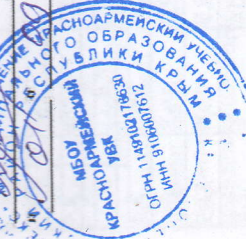
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Красноармейский ЗСК"
муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым

Д.А. Косарев

2025 г.

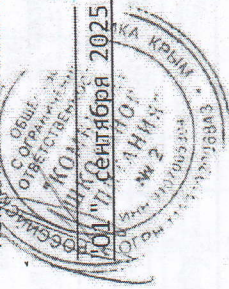


"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая

1011161612
17 сентября 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		B1	C	A	E		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	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1		51,21	105,7	42,69	2,4	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макароны с сыром	195	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 :	835	32,72	27,50	127,44	899,86	0,55	14,14	163,30	4,80		298,71	438,00	126,25	9,59	

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
71	Овощи свежие	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0			12,4	22,4	13,6	0,56	
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 :	860	29,59	23,69	151,39	952,78	0,57	18,32	90,20	4,98		175,09	438,24	149,20	8,41	

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		B1	C	A	E		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	Иши 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	24,05	17,60	123,90	738,58	0,32	33,86	50,00	5,55		157,18	338,94	135,41	4,81	

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		B1	C	A	E		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	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	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24		54	107	39,6	1,7	
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 :	870	19,27	20,18	129,97	787,08	0,47	33,36	29,80	4,01		176,50	357,00	143,22	5,47	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45		37,37	27,61	15,16	0,51
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	38,4	58,4	9,7	0,84
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	43,31	187,7	43,9	2,8
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 :	880	28,67	31,67	139,26	970,68	0,50	49,43	117,60	185,48	454,56	141,76	9,80

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ ре.	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: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ ре.	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	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0		12,4	22,4	13,6	0,56

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	28	27,6	100,02	23	0,88
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	54	107	39,6	1,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	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 :	865	21	24,89	122,16	827,48	0,88	29,29	34	184,32	384,46	139,74	6,07

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51	
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 :	855	26,48	32,56	114,14	891,38	0,693	91,44	2886	5,64	133,41	404,71	116,58	13,85	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1	
204	Макароны с сыром	195	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	24,64	22,86	110,63	750,34	0,36	19,98	173,30	5,06	246,38	357,54	5,23

День: 10- пятница

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		Ca	P	Mg	Fe	
71	Овощи свежие	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0			12,4	22,4	13,6	0,56	
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25				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					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:	860	25,46	23,42	122,37	818,00	0,47	18,76	79,60	3,07		144,85	395,94	190,96	7,25	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
		8480,8	256,8	250,95	1266,2	8483,36	5,266	321,03	3682	42,07	1877,11	3970,6	1434,7	77,24	
ИТОГО		8480,8	256,8	250,95	1266,2	8483,36	5,266	321,03	3682	42,07	1877,11	3970,6	1434,7	77,24	

Директор ООО "Комбинат школьного питания" А.Высоцкая

