

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Крайне-Сарматский УВК
имени Героя Советского Союза Лавренко А.Ф.
муниципального образования Красногвардейский район Республики Крым

" 26 " января 2026



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая

"26" января 2026 г.



Основное(организованное) меню

Для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперкопского района
Республики Крым

(обед)
2026 год

День: 1- понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зима-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		
															Б	Ж
75	Овощи	100	2,73	7,20	14,53	133,80	0,03	4,67	0,00	0,03	91,00	55,67	18,10	0,73		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10	51,21	105,70	42,69	2,40		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
204	Макаронны с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40	0,10	0,45	89,30	1,80	223,00	169,00	30,05	1,40		
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	890	37,82	33,50	137,49	1010,78	0,60	16,11	189,30	4,91	425,81	522,57	141,84	10,33		

День: 2- вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зима-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		
															Б	Ж
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80	91,00	55,80	18,10	0,74		
103	Суп картофельный с макар. изделями	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40	29,20	67,60	27,28	1,10		
270/ 366	Котлеты Московские с соусом	90	8,23	15,00	8,49	201,00	0,05	0,86	8,70	1,89	14,40	43,63	14,23	1,37		
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,60	48,07	312,00	0,16	0,00	48,00	0,00	43,31	187,70	43,90	2,80		
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10		
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1015	32,92	38,30	170,54	1173,78	0,56	15,24	86,70	19,07	354,99	569,57	173,17	8,21		

День: 3-среда
 Неделя: первая

Сезон: зима-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
75	Овощи	100	2,73	7,20	14,53	133,80	0,03	4,67	0,00	0,03	91,00	55,67	18,10	0,73
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,10	0,06	15,82	0,00	2,35	53,60	52,00	22,52	0,84
235/330	Шницель рыбный натуральный	105	10,62	8,34	8,12	149,63	0,06	2,80	37,40	3,65	106,41	157,39	43,45	2,30
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18	0,00	24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	26,66	32,02	139,90	968,21	0,48	24,01	71,40	7,25	312,99	457,10	161,33	6,41

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-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
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,40
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35	33,50	59,70	24,58	0,94
287	Голубцы с мясом и рисом	105	6,07	5,09	10,17	109,94	0,04	8,21	17,05	0,02	32,39	76,79	19,74	0,69
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40
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
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1000	21,30	21,61	144,67	869,22	0,50	36,52	33,05	5,89	206,77	393,73	156,98	8,01

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51	
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	12,00	0,00	1,28	0,00	30,50	77,75	31,40	1,20	
291	Плов из птицы	255	25,83	15,97	54,33	465,43	0,17	9,20	29,60	0,75	0,00	70,96	267,20	82,38	3,00	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	905	38,08	24,96	146,36	977,51	0,49	57,65	29,60	3,01	0,00	177,43	487,96	175,14	9,51	

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
75	Овощи	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	0,02	0,00	59,20	60,92	30,14	1,60	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,90	2,70	12,10	86,00	0,10	8,30	0,00	1,30	0,00	26,70	56,00	22,80	0,88	
268	Шницель	90	13,44	19,50	9,11	281,40	0,06	0,27	36,60	2,70	0,00	35,10	154,50	45,45	2,25	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	0,00	10,47	135,00	89,32	3,00	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	0,00	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	920	31,55	29,68	147,51	1091,80	0,48	14,97	46,60	5,43	0,00	188,55	531,26	243,37	9,83	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80	91,00	55,80	18,10	0,74
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35	33,50	59,70	24,58	0,94
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макаронны с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40	0,10	0,45	89,30	1,80	223,00	169,00	30,05	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	965	31,08	33,45	136,87	975,34	0,41	24,28	199,3	19,74	435,68	471,04	132,29	8,08

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-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		
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,40		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40	29,20	67,60	27,28	1,10		
291	Плов из птицы	255	25,83	15,97	54,33	465,43	0,17	9,20	29,60	0,75	70,96	267,20	82,38	3,00		
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	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	825	34,40	19,56	133,87	862,81	0,37	20,28	39,60	5,23	160,24	424,84	155,32	5,20		

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		
927,01	307,5	294,1	1433,2	9850,069715	5,4083	284,79	789,4	80,109	2515,1	4580,5	1617,37	82,231		
ИТОГО														

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

