

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Красноармейский ЦВК  
имени Героя Советского Союза Лавренко А.Ф.  
муниципального образования Краснопервопелопольский район Республики Крым



" 26 "

января

2026 г.

"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

(завтрак)  
2026 год

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ 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	Мg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05		
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>560</b>	<b>21,47</b>	<b>25,16</b>	<b>92,02</b>	<b>703,20</b>	<b>0,37</b>	<b>13,90</b>	<b>151,00</b>	<b>2,50</b>	<b>513,30</b>	<b>494,00</b>	<b>101,05</b>	<b>5,47</b>		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ 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	Мg	Fe		
52/70	Овощи	100	1,28	4,82	6,94	78,00	0,02	8,70	0,00	0,02	33,40	37,20	19,00	1,17		
283	Пудинг из печени	120	17,40	20,80	9,10	322,70	0,25	88,50	5284,00	4,30	22,40	254,70	17,21	13,10		
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	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05		
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98	0,00	0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>640</b>	<b>27,27</b>	<b>35,13</b>	<b>98,85</b>	<b>870,34</b>	<b>0,55</b>	<b>106,26</b>	<b>5290,00</b>	<b>5,01</b>	<b>137,80</b>	<b>469,41</b>	<b>103,02</b>	<b>17,38</b>		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ 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	Mg	Fe		
45	Овощи	90	1,20	2,90	5,70	54,00	0,02	17,00	0,00	4,50	25,95	25,05	25,50	0,45		
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16	0,00	2,30	19,10	143,40	20,80	2,20		
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	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	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПШ	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>630</b>	<b>27,45</b>	<b>25,69</b>	<b>87,75</b>	<b>692,10</b>	<b>0,31</b>	<b>17,19</b>	<b>0,00</b>	<b>8,01</b>	<b>86,72</b>	<b>394,89</b>	<b>170,42</b>	<b>7,53</b>		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ 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	Mg	Fe		
67	Овощи	90	1,26	9,36	6,56	112,59	0,04	8,67	0,00	0,00	28,12	38,94	17,58	0,75		
294	Котлета куриная в соусе	110	11,34	9,60	12,83	211,40	0,12	0,60	50,00	4,60	49,90	60,01	16,13	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>670</b>	<b>23,65</b>	<b>29,28</b>	<b>112,49</b>	<b>839,27</b>	<b>0,48</b>	<b>13,27</b>	<b>74,00</b>	<b>5,82</b>	<b>118,82</b>	<b>269,25</b>	<b>96,91</b>	<b>7,94</b>		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ 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		
222	Пудинг из творога с молоком слушенным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40		
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00	0,00	246,00	185,00	29,00	0,20		
338	Кондитерские изделия Фрукты свежие	40 110	2,70 0,40	3,00 0,40	28,80 9,80	154,00 47,00	0,06 0,02	0,00 10,00	16,00 0,00	0,00 0,20	7,80 16,00	30,00 11,00	13,00 9,00	0,56 2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>505</b>	<b>30,21</b>	<b>26,93</b>	<b>89,00</b>	<b>722,50</b>	<b>0,26</b>	<b>11,89</b>	<b>165,00</b>	<b>1,00</b>	<b>498,80</b>	<b>518,00</b>	<b>89,20</b>	<b>4,36</b>		

День: 6-понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

№ 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		
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05		
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,50	16,50	114,30	0,05	1,80	27,00	0,00	167,00	121,50	19,00	0,18		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>560</b>	<b>20,63</b>	<b>24,56</b>	<b>90,82</b>	<b>686,50</b>	<b>0,36</b>	<b>13,30</b>	<b>147,00</b>	<b>2,27</b>	<b>489,30</b>	<b>463,40</b>	<b>94,55</b>	<b>5,22</b>		

День: 7- вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

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

№ рец.	наименование блюда	порции	какая ценность						(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	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
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00	0,06	0,16	195,00	0,45	61,90	135,50	9,70	1,60
203	Макаронные отварные	180	6,80	7,20	37,70	242,60	0,08	0,24	24,00	1,60	15,00	46,60	10,08	1,00
П1	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>630</b>	<b>23,33</b>	<b>25,95</b>	<b>101,19</b>	<b>769,54</b>	<b>0,29</b>	<b>9,10</b>	<b>219,00</b>	<b>17,44</b>	<b>196,90</b>	<b>314,90</b>	<b>69,58</b>	<b>7,49</b>

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60				
3	Хлеб с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05				
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23				
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				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>605</b>	<b>21,13</b>	<b>26,18</b>	<b>90,12</b>	<b>697,70</b>	<b>0,38</b>	<b>2,63</b>	<b>155,30</b>	<b>2,47</b>	<b>475,60</b>	<b>473,24</b>	<b>94,05</b>	<b>3,47</b>				

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
52	Овощи	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,03	35,15	40,97	20,90	0,52				
227/330	Рыба припущенная	115	13,14	9,09	7,34	112,15	0,08	0,61	21,14	0,37	21,25	148,30	35,30	0,77				

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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>665</b>	<b>25,47</b>	<b>24,96</b>	<b>103,60</b>	<b>690,73</b>	<b>0,40</b>	<b>17,22</b>	<b>27,14</b>	<b>1,42</b>	<b>141,60</b>	<b>387,71</b>	<b>130,60</b>	<b>4,87</b>

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ 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	Мg	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	
278	Тефтели с соусом	105	9,23	10,24	12,20	178,40	0,07	0,89	40,63	0,63	0,43	45,70	111,14	22,50	1,00	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,39	0,20	10,47	135,00	89,32	3,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,20	0,20	6,90	26,10	9,90	0,30	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,08	
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>725</b>	<b>19,75</b>	<b>22,32</b>	<b>103,00</b>	<b>696,16</b>	<b>0,30</b>	<b>44,07</b>	<b>50,63</b>	<b>1,85</b>	<b>148,92</b>	<b>334,29</b>	<b>163,34</b>	<b>7,09</b>		
	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		6190	240,4	266,16	968,8	7368,04	3,70	248,83	6279,1	47,79	2807,8	4119,1	1112,72	70,82		

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

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

