

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Средняя школа
муниципального образования Первомайского района
Республики Крым

Иванов
"01" сентября 2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

Высоцкая
"01" сентября 2025 г.



Основное(организованное) меню
для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Первомайского района
Республики Крым

(завтрак)
2025 год

День: 1- понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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		
3	Хлеб с маслом сли- вочным 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	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8		
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		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		560	21,47	25,16	92,02	703,20	0,37	13,90	151,00	2,50	513,30	494,00	101,05	5,47		

День: 2 - вторник

День: 2- вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52/70	Овощи	100	1,40	4,80	6,94	78,00	33,40	8,70			33,40	37,20	19,00	1,16		
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	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		640	27,39	35,11	98,85	870,34	33,93	106,26	5290,00	4,99	137,80	469,41	103,02	17,37		

День: 3- среда
Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	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	87,4	0,03	32,45				37,37	27,61	15,16	0,51	
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92		2,30		21,81	154,15	22,03	3,06	
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	0,60	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	
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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			28,51	29,06	91,66	743,50	0,32	33,40	0,00	3,51		100,85	408,20	161,31	8,45	

День: 4-четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0			15,5	28	17	0,7	
290	Птица тушеная в соусе	105	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	0,48		29,52	76,93	14,06	0,61	
304	Рис с овощами	180	4,60	9,34	47,10	290,40	0,03	2,40	48,00	0,20		20,40	98,88	33,40	0,60	
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	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			26,59	21,29	114,75	758,68	0,26	17,75	78,10	1,66		101,32	306,91	106,06	6,36	

День: 5-пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	
222	Пудинг из творога с молоком стуженым															
		200	27,20	22,60	60,60	556,00	0,12	0,80	133,00	0,98		331,00	395,00	52,20	1,70	
386	Кефир или простокваша	255	7,40	6,40	10,20	127,50	1,00	1,70	51,00			306,00	230,00	36,07	0,25	
PR	Кондитерские изделия	40	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16			7,8	30	13	0,56	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	605	37,70	32,40	109,40	884,50	1,20	12,50	200,00	1,18		660,80	666,00	110,27	4,71	

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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	
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 сли-															
	вочным 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	
PR	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27			167	121,5	19	0,18	
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560	20,63	24,56	90,82	686,50	0,36	13,30	147,00	2,27		489,30	463,40	94,55	5,22	

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,04	4,7		14,8	91	55,8	18,1	0,74		
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6		
203	Макароньы отварные	180	6,8	7,2	37,7	242,6	0,08	0,24	24	1,6	15	46,6	10,08	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 ЗАВТРАК :		630	23,33	25,95	101,19	769,54	0,29	9,10	219,00	17,44	196,90	314,90	69,58	7,49		

День:8- среда

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	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		120,00	90,00	14,00	0,10		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	605	21,13	26,18	90,12	697,70	0,38	2,63	155,30	2,47	475,60	473,24	94,05	3,47		

День:9- четверг

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества											Витамины (mg)											Минеральные вещества (mg)			
						Энергетическая ценность (ккал)																						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe														

71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0		15,5	28	17	0,7
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	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		665	24,94	19,02	98,09	613,83	0,43	18,72	27,14	1,39	121,95	374,74	126,70	5,05

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	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		
278	Тефтели с соусом	105	9,23	10,24	12,20	178,40		0,07	0,89	40,63	0,63	45,70	111,14	22,50	1,00		
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
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	110	0,40	0,40	9,80	47,00		0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		725	19,75	22,32	103,00	696,16		0,30	44,07	50,63	1,85	148,92	334,29	163,34	7,09		
		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		6315	251,44	261,05	989,90	7423,95		37,84	271,63	6318,17	39,26	2946,74	4305,09	1129,93	70,68		

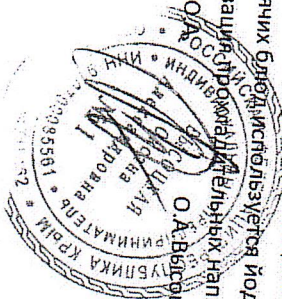
Наименование сборника рецептов :

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 горячих напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИГ Высоцкая О.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807256

Владелец Новошинская Наталья Борисовна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026