

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ Григорьевское шоссе  
муниципального образования Первомайского района  
Республики Крым  
Григорьевское шоссе  
"01" сентября 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна  
О.А. 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

(обед)  
2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| №               | 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    |  |
| 75              | Овощи                          | 100          | 2,37             | 0,1   | 22,87 | 185,3                          | 0,02          | 5,67 |       | 0,02   |      | 59,2                      | 60,92  | 30,14  | 1,6   |  |
| 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               | 200          | 14,92            | 14,3  | 36,7  | 325,4                          | 0,1           | 0,45 | 89,3  | 1,8    |      | 223                       | 169    | 30,05  | 1,4   |  |
| 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                    | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96 | 85,6                           | 0,08          |      |       | 0,2    |      | 10,8                      | 49,2   | 18,4   | 1,4   |  |
| 389             | Сок фруктовый                  | 200          | 1                |       | 20,2  | 84,8                           | 0,02          | 4    |       |        |      | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД : |                                |              | 890              | 37,46 | 26,40 | 145,83                         | 1062,28       | 0,58 | 17,11 | 189,30 | 4,90 | 394,01                    | 527,82 | 153,88 | 11,20 |  |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| №               | 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   |  |
| 71              | Овощи свежие                     | 100          | 0,9              | 0,15  | 2,85  | 17                             | 0,05          | 11   | 0     |       |      | 15,5                      | 28     | 17     | 0,7  |  |
| 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  |  |
| 270/366         | Котлеты Московские с соусом      | 105          | 9,60             | 17,50 | 9,90  | 234,50                         | 0,06          | 1,00 | 10,15 | 2,20  |      | 16,80                     | 50,90  | 16,60  | 1,60 |  |
| 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                      | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96 | 85,6                           | 0,08          |      |       | 0,2   |      | 10,8                      | 49,2   | 18,4   | 1,4  |  |
| 348             | Компот                           | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,04 | 132,8                          | 0,016         | 0,73 | 10    |       |      | 32,48                     | 23,44  | 17,46  | 0,1  |  |
| 386             | Кисломолоочный 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 ОБЕД : |                                  |              | 1030             | 32,46 | 33,76 | 160,30                         | 1090,48       | 0,58 | 21,68 | 88,15 | 4,58 | 281,89                    | 549,04 | 174,44 | 8,40 |  |

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

| обед      |                                          |                 |                  |       |        |                                      |               |       |        |      |        |                              |        |      |  |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|------------------------------|--------|------|--|
| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |      |  |
|           |                                          |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А      | Е    | Са     | Р                            | Mg     | Fe   |  |
| 209       | Яйца варёные                             | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                                   | 0,03          |       | 100    |      | 22     | 76,8                         | 4,8    | 1    |  |
| 71        | Овощи свежие                             | 100             | 0,9              | 0,15  | 2,85   | 17                                   | 0,05          | 11    | 0      |      | 15,5   | 28                           | 17     | 0,7  |  |
| 88        | Шуш 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 |  |
| 231       | Поджарка из рыбы                         | 105             | 15,6             | 9,53  | 105,5  | 193                                  | 0,09          | 3,15  | 7,14   | 5,32 | 50,05  | 163,3                        | 30,1   | 1,09 |  |
| 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      | 0,78 | 13,8   | 52,2                         | 19,8   | 0,6  |  |
| ПР        | Хлеб ржаной                              | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |        |      | 10,8   | 49,2                         | 18,4   | 1,4  |  |
| 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:                           | 980             | 34,89            | 30,76 | 225,87 | 957,78                               | 0,57          | 30,70 | 141,14 | 8,89 | 203,13 | 512,14                       | 151,68 | 6,17 |  |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

| №              |  | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>{ккал} | Витамины (мг) |       |       |      |        |        |        | Минеральные вещества<br>(мг) |  |  |  |  |
|----------------|--|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------------------------------|--|--|--|--|
| реп.           |  |                                      |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe                           |  |  |  |  |
| 71             |  | Овощи свежие                         | 100             | 0,9              | 0,15  | 2,85   | 17                                   | 0,05          | 11    | 0     |      | 15,5   | 28     | 17     | 0,7                          |  |  |  |  |
| 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              | 105             | 6,07             | 5,09  | 10,17  | 109,94                               | 0,04          | 8,21  | 17,05 | 0,02 | 32,39  | 76,79  | 19,74  | 0,65                         |  |  |  |  |
| 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                          | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |       |      | 10,8   | 49,2   | 18,4   | 1,4                          |  |  |  |  |
| 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             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47,00                                | 0,02          | 10    |       | 0,2  | 16     | 11     | 9      | 2,2                          |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |  |                                      | 1040            | 21,72            | 21,70 | 146,50 | 880,22                               | 0,53          | 45,42 | 33,05 | 3,79 | 208,47 | 407,33 | 165,58 | 8,31                         |  |  |  |  |

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

| №<br>рец.      | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|                |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                       | 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 |  |
| 97             | Суп картофельный                  | 250             | 2,34             | 2,83  | 16,87  | 114                                   | 0,13          | 12    |       | 1,28 |  | 30,5                         | 77,75  | 31,4   | 1,2  |  |
| 291            | Плов из птицы                     | 255             | 23,3             | 14,4  | 49     | 419,8                                 | 0,15          | 8,3   | 26,7  | 0,68 |  | 64                           | 241    | 74,3   | 2,71 |  |
| ГР             | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                  | 0,08          |       |       |      |  | 10,8                         | 49,2   | 18,4   | 1,4  |  |
| ГР             | 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  |  |
| 389            | Сок фруктовый                     | 200             | 1                |       | 20,2   | 84,8                                  | 0,02          | 4     |       | 0,2  |  | 14                           | 14     | 8      | 2,8  |  |
| 458            | Варушка с творогом                | 60              | 8,86             | 15,2  | 24,9   | 272                                   | 0,08          | 0,04  |       |      |  | 49,4                         |        |        |      |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                                   |                 | 44,41            | 38,59 | 165,93 | 1203,88                               | 0,55          | 56,79 | 26,70 | 2,94 |  | 219,87                       | 461,76 | 167,06 | 9,22 |  |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

| №<br>рец.      | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|                |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                       | В1            | С     | А     | Е    |  | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |  |
| 75             | Овощи                             | 100             | 2,37             | 0,1   | 22,87  | 185,3                                 | 0,02          | 5,67  |       | 0,02 |  | 59,2                         | 60,92  | 30,14  | 1,6  |  |
| 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 |  |
| 268            | Шницель                           | 90              | 13,44            | 19,5  | 9,11   | 281,4                                 | 0,06          | 0,27  | 36,6  | 2,7  |  | 35,1                         | 154,5  | 45,45  | 2,25 |  |
| 303            | Каша гречневая вязкая             | 180             | 5,68             | 6,21  | 25,45  | 180,42                                | 0,14          |       |       | 0,43 |  | 10,47                        | 135    | 89,32  | 3    |  |
| ГР             | 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  |  |
| ГР             | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                  | 0,08          |       |       |      |  | 10,8                         | 49,2   | 18,4   | 1,4  |  |
| 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: |                                   |                 | 31,55            | 29,68 | 147,51 | 1091,80                               | 0,48          | 14,97 | 46,60 | 5,43 |  | 188,55                       | 531,26 | 243,37 | 9,83 |  |

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

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

| рецепт | наименование блюда                | порции | Б     |       |        | калорийность<br>(ккал) | В1   | С     | А     | Е    | (мг)   |        |        |       |  |
|--------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|------------------------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--|
|        |                                   |        | б     | ж     | у      |                        |      |       |       |      | 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   |  |
| 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  |  |
| 259    | Жаркое по-домашнему               | 230    | 21,3  | 23,8  | 21,7   | 387,8                  | 0,15 | 8,9   |       |      | 40,13  |        | 55,8   | 5,06  |  |
| ПР     | Хлеб ржаной                       | 40     | 2,76  | 0,48  | 16,96  | 85,6                   | 0,08 |       |       |      | 10,8   | 49,2   | 18,4   | 1,4   |  |
| 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   |  |
| 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  |  |
| 338    | Фрукты свежие                     | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47,00                  | 0,02 | 10    |       | 0,2  | 16     | 11     | 9      | 2,2   |  |
| ПР     | Кондитерские изделия              | 40     | 2,70  | 3,00  | 28,80  | 154,00                 | 0,06 |       | 16,00 |      | 7,80   | 30,00  | 13,00  | 0,56  |  |
|        |                                   |        |       |       |        |                        |      |       |       |      |        |        |        |       |  |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                    | 1025   | 34,87 | 34,40 | 144,67 | 1063,68                | 0,93 | 43,12 | 16,00 | 3,45 | 172,45 | 236,34 | 162,94 | 11,80 |  |

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества<br>(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  |  |  |
| 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   |  |  |
| 255       | Печень по-строгановски         | 120          | 15,91            | 13,50 | 4,22   | 222,00                            | 0,24          | 10,14 | 6938 | 4,13 | 39,90  | 287,18                       | 20,96  | 6,00  |  |  |
| 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                    | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                              | 0,08          |       |      |      | 10,8   | 49,2                         | 18,4   | 1,4   |  |  |
| 389       | Сок фруктовый                  | 200          | 1                |       | 20,2   | 84,8                              | 0,02          | 4     |      | 0,2  | 14     | 14                           | 8      | 2,8   |  |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД:                 | 910          | 32,89            | 34,86 | 113,46 | 938,38                            | 0,803         | 53,58 | 6962 | 7,45 | 161,18 | 553,89                       | 128,21 | 12,75 |  |  |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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     |
|-----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|
| 71 Овощи свежие                         | 100 | 0,9   | 0,15  | 2,85   | 17     | 0,05  | 11    | 0      | 15,5 | 28     | 17     | 0,7    |
| 96 Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 2,16  | 6,09  | 12,1   | 117,6  | 0,09  | 8,4   |        | 33,5 | 59,7   | 24,58  | 0,94   |
| 209 Яйца варёные                        | 40  | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 63     | 0,03  |       |        | 22   | 76,8   | 4,8    | 1      |
| 204 Макароны с сыром                    | 200 | 14,92 | 14,3  | 36,7   | 325,4  | 0,1   | 0,45  | 89,3   | 1,8  | 223    | 169    | 30,05  |
| ПР Хлеб пшеничный                       | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,14  | 0,03  | 0     | 0      | 0,39 | 6,9    | 26,1   | 9,9    |
| ПР Хлеб ржаной                          | 40  | 2,76  | 0,48  | 16,96  | 85,6   | 0,08  |       |        | 10,8 | 49,2   | 18,4   | 1,4    |
| 348 Компот                              | 200 | 0,66  | 0,09  | 32,04  | 132,8  | 0,016 | 0,73  | 10     | 0,2  | 32,48  | 23,44  | 17,46  |
| 338 Фрукты свежие                       | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47,00  | 0,02  | 10    |        | 0,2  | 16     | 11     | 9      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:                          | 965 | 29,25 | 26,41 | 125,22 | 858,54 | 0,42  | 30,58 | 199,30 | 4,94 | 360,18 | 443,24 | 131,19 |

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| обед           |                                   |                 |                  |       |        |                                       |               |       |       |      |        |                              |        |      |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|------------------------------|--------|------|--|
| №<br>рек.      | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетичес<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |      |  |
|                |                                   |                 | б                | ж     | у      |                                       | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р                            | Mg     | Fe   |  |
| 71             | Овощи свежие                      | 100             | 0,9              | 0,15  | 2,85   | 17                                    | 0,05          | 11    | 0     |      | 15,5   | 28                           | 17     | 0,7  |  |
| 103            | Суп картоф. с макарон.изделиями   | 250             | 2,69             | 2,84  | 17,5   | 118,3                                 | 0,11          | 8,25  |       | 1,4  | 29,2   | 67,6                         | 27,28  | 1,1  |  |
| 291            | Плов из птицы                     | 255             | 23,3             | 14,4  | 49     | 419,8                                 | 0,15          | 8,3   | 26,7  | 0,68 | 64     | 241                          | 74,3   | 2,71 |  |
| 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  |  |
| 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  |  |
| 458            | Ватрушка с творогом               | 60              | 8,86             | 15,2  | 24,9   | 272                                   | 0,08          | 0,04  |       |      | 49,4   |                              |        |      |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                                   | 925             | 41,15            | 33,28 | 155,27 | 1100,18                               | 0,47          | 28,32 | 36,70 | 3,06 | 204,38 | 412,24                       | 155,84 | 5,21 |  |

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

| Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой. |              |                  |        |        |                         |               |        |      |       |         |                      |         |       |    |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|-------------------------|---------------|--------|------|-------|---------|----------------------|---------|-------|----|
|                                                                           | Масса порций | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |      |       |         | Минеральные вещества |         |       |    |
|                                                                           |              | Б                | Ж      | У      |                         | ЭН.ЦЕН        | В1     | С    | А     | Е       | Са                   | Р       | Мg    | Fe |
|                                                                           |              | Б                | Ж      | У      | ЭН.ЦЕН                  | В1            | С      | А    | Е     | Са      | Р                    | Мg      | Fe    |    |
| ИТОГО                                                                     | 9650         | 340,7            | 309,84 | 1530,6 | 10247,22                | 5,896         | 342,27 | 7739 | 49,43 | 2394,11 | 4635,1               | 1634,19 | 90,93 |    |

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807256

Владелец Новошинская Наталья Борисовна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026