

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

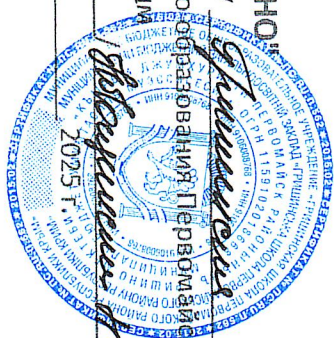
муниципального образования Первомайского района

Республики Крым

Шве

Высоцкая О.А.

2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А. Высоцкая

"01" сентября 2025 г.



Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 1-4 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: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1		
204	Макароны с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,5	0,22	0,31	167		408,75	264,45	24,25	1,75		
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 ОБЕД:	725	25,43	36,87	101,29	761,92	0,60	12,70	267,00	2,31	555,32	536,25	105,76	9,26		

День: 2 - вторник

Нормы: 2000

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81		8,80	55,00	33,50	10,90	0,45		
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
270/366	Котлеты Московские с соусом	90	8,25	15,00	8,50	201,00	0,05	1,00	8,70	1,85	14,40	43,70	14,20	1,40		
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00	0,00	36,09	156,40	36,66	2,30		
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				8,10	36,90	13,80	1,05		
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		120,00	90,00	14,00	0,10		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		855	26,88	32,84	134,47	953,04	0,44	11,84	78,70	12,36	296,33	464,12	138,74	6,58		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6				1,87	42,7	41,4	17,9	0,67		
231	Поджарка из рыбы	90	13,4	8,17	90,51	165	0,08	2,7				4,56	42,9	140	25,8	0,93		
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01					0,2	13,3	104,9	12,8	0,59		
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		
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:		765	24,25	22,12	189,36	748,57	0,27	18,83		16,12		7,24	200,98	406,14	108,52	4,08		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ рец.	Прим 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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
96	Рассолынки ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
287	Голубцы с мясом и рисом	90	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	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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		
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 :		865	16,22	17,57	117,34	704,64	0,41	40,48	28,80	3,30	169,80	311,70	130,74	6,88		

День: 5 - пятница

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1		
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							1,05		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04								
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	33,32	30,80	143,90	976,48	0,41	31,75	40,00	6,80	167,80	340,80	133,55	7,43		

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Примем 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	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	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7			
268	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6	0,04	0,18	24,4	1,8	23,4	103	30,3	1,5			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5			
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										
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:		730	22,01	25,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81	155,54	380,14	174,92	6,59			

День: 7 - вторник

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
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	Са	Р	Мg	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		
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96		
259	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7			34,9		48,5	4,4		
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		
350	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07		
ПФ	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05		12,00		5,90	22,50	9,75	0,42		
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 ОБЕД:		855	28	29	113	858	1	39	12	3	138	166	128	10		

День:8- среда

Неделя: вторая

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
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	Са	Р	Мg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3			3	17,3	16,7	17	0,3	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,22	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92	1,92	
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00	5,00	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59	0,59	
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	0,6	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	2,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	28,52	22,54	108,12	771,33	0,58	29,34	5782	9,32	140,71	548,62	123,02	12,26	12,26	

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

4

№ рец.	Прим. 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	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	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1		
204	Макароны отварные с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,5	0,22	0,31	167		408,75	264,45	24,25	1,75		
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		
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		
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 ОБЕД:	800	20,14	33,34	100,65	714,94	0,43	28,24	277,00	3,08	521,23	464,89	97,01	6,64		

сезон. осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ рек.	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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54				
103	Суп кароф. с макарон. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88				
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				
348	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				
458	Ватрушка с творогом	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:	780	31,08	28,76	141,98	940,88	0,37	24,68	50,00	4,32	168,24	304,12	120,91	3,80				

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль	1,00	51,00	2
---	------	-------	---

ассортимент продукции прохладительных напитков аскорбиновой кислотой

...ингредиенты прокладительных напитков аскорбиновой кислотой.													
	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
ИТОГО	7985	255,6	279,12	1255,4	8183,31	4,568	247,27	6586	55,52	2513,55	3923,1	1260,7	73,46

Директор ИП Высоцкий О.А.
О.А.Высоцкий

Директор ИТ Высоцкая О.А.

