

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Средняя общеобразовательная школа №1
Муниципального образования Первомайского района
Республики Крым

См -
"01" сентября 2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

"01" сентября 2025 г. О.А. Высоцкая



Основное(организованное) меню
для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,
муниципальных бюджетных общеобразовательных
учреждений Первомайского района
Республики Крым

Республики Крым

учреждения Первомайского района

(загран)
2025 год

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ 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	Mg	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															
ПР	Хлеб ржаной	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		
382	Какао с молоком	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
338	Фрукты свежие	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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50	510,60	481,70	96,45	5,12		

День: 2 - вторник
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92	
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	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	
350	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70	
	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 :	530	21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87	113,10	367,21	83,82	13,18	

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ 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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8		0,01	11,3								
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92		3	17,3	16,7		17		0,3
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50		3,06
ГР	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		0,30
376	Чай с сахаром	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		0,70
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	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
		540	23,89	24,42	63,46	570,49	0,21	12,25	20,00	6,09	69,41	336,39	133,73			7,09
День: 4- четверг																
Неделя: первая																
Сезон: осень-зима																
0038451144 1144																

День: 4- четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет
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				
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				
290	Птица тушенная 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	150	3,80	7,78	39,29	242,00	0,03	2,00	40,00	0,20	17,04	82,40	27,80	0,50				
ГР	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				
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70				
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		565	22,53	19,28	87,66	614,94	0,20	16,85	70,10	1,69	81,26	239,63	80,96	5,45				
День: 5- пятница																		
Неделя: первая																		
Сезон: осень-зима																		
Оздоровительная диета																		

День: 5- пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81	8,8	55	33,5	10,9	0,45
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7
203	Макароньы отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		550	20,39	21,75	84,92	654,28	0,24	7,17	215,00	11,19	155,74	272,52	56,10
День: 8- среда													
Неделя: вторая													
Сезон: осень-зима													
Возрастная категория: 7-11 лет													
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	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		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32		
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	Кисломоломочный 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 :		565	15,71	25,07	77,20	597,50	0,31	2,53	136,30	2,50	337,60	369,44	86,70	2,25		
День: 9- четверг																
Неделя: вторая																
Сезон: осень-зима																
Возрастная категория: 7-11 лет																
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		
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		
227/330	Рыба припущенная	105	12,00	8,30	6,70	102,40	0,07	0,56	19,30	0,34	19,40	135,40	32,20	0,70		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
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 :		545	19,87	16,34	72,57	470,74	0,33	16,99	24,30	1,35	94,40	293,04	97,50	3,87

День: 10- пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ 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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8											
278	Тфтели с соусом	90	7,70	8,40	8,80	149,00	0,01	11,3			3	17,3	16,7	17	0,3	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,05	0,64	29,30	0,45	40,24	97,80	19,80	0,88		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		660	18,04	16,50	98,61	628,09	0,26	22,67	59,30	4,64	127,02	312,14	156,76	6,96		
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		5560	212,77	226,97	832,57	6316,02	2,93	198,23	4956,00	37,10	2474,53	3641,17	971,17	59,84		

Наименование сборника рецептов :
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Мотилько
Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.
Планируется витаминизация продукции

Наименование сборника рецептов :
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельна.-М.:Де Ли принт, 2011.-544 с.
Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.
Планируется витаминизация продовольственных напитков аскорбиновой кислотой.

О.А.Высоцкая

