

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Землемашевский ЦОШ им. Героя Советского
муниципального образования Красноперекопского района Савва М. К. Тимченко

Республики Крым

Савва М. К. Тимченко

"13 января" сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

КОМБИНИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

О.А. Высоцкая

23 января 2025 г.

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий

в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района

Республики Крым

(завтрак)

2025 год

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 сливочным и сыром	45	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		
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 :	555	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
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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		
PR	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		
PR	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 :	570	24,47	27,62	103,52	802,12	0,48	80,68	3968,00	4,26	122,70	405,61	98,32	13,83		

День: 3 - среда
 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	Mg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
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		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,78	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 :	590	20,53	17,06	90,02	598,03	0,29	12,11	55,75	4,73	97,44	318,44	146,00	5,56		

День: 4- четверг
 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	Mg	Fe		
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5		
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,78	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 :	590	21,55	22,58	98,81	686,72	0,26	12,86	63,07	1,32	104,75	290,70	83,20	5,98		

День: 5- пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
222	Пудинг из творога с молоком стученным	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		246,00	185,00	29,00	0,20		
338	Кондитерские изделия Фрукты свежие	40 110	2,7 0,4	3 0,4	28,8 9,8	154,00 47	0,06 0,02	10	16	0,2	7,8 16	30 11	13 9	0,56 2,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36		

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
379	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
338	Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие	180 100	4,16 0,4	3,5 0,4	16,5 9,8	114,30 47,00	0,05 0,02	1,8 10	27	0,2	167 16	121,5 11	19 9	0,18 2,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			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

№ рец.	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		
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	1,6		
203	Макароны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40	0,84		
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 :	560	21,08	21,87	89,16	675,68	0,26	7,17	215,00	11,19	158,44	284,82	60,70	7,04		

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ рец.	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	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	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03		20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31		
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		
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 :	580	17,05	21,70	85,68	607,30	0,35	2,53	116,30	2,45	341,80	392,54	95,90	2,94		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ рец.	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	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	21,1	24,6	12,5	0,8
140/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	44,75	104,10	12,40	0,65
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	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	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	570	20,29	19,89	93,85	637,46	0,36	14,69	142,05	309,14	92,70	4,73

день: 10- пятница

еделя: вторая

сзон: осень-зима

зрастная категория: 12 лет и старше

втрак

№	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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3				3	17,3	16,7	17	0,3
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	0,20	0,20	40,24	97,80	19,80	0,88
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	0,78	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,20	0,20	13,80	52,20	19,80	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	0,20	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 :	690	18,43	19,70	111,34	701,08	0,18	22,81	65,75	4,93	125,12	258,64	101,06	4,44		
	Масса порций	5765	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5765	215,71	227,07	944,22	6820,59	3,17	191,94	4994,94	35,75	2593,70	3735,29	962,68	59,57		

именование сборника рецептов :

орник 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.

я приготовления горячих блюд используется гидролизованная соль,

анируется витаминизация прохладительных напитков сорбиновой кислотой.

ректор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А.Васильева



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
на 6 (шесть) листах

Директор МБОУ
Зеленодубский УВК им. Героя Советского
Союза М.К. Тимошенко

 Я. В. Литовченко