

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "Красноперекопский УОШ им. Героя Советского Союза
Муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Красноперекопского района
Республики Крым
МБОУ "Красноперекопский УОШ им. Героя Советского Союза"
26 "января" 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
О.А. Высоцкая
26 "января" 2026 г.

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

(завтрак)
2026 год

День: 1 - понедельник
Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ п/п	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	
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	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	
183	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	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	0,00	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

Неделя: первая

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ п/п	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	
270	Овощи	100	1,28	4,82	6,94	78,00	0,02	8,70	0,00	0,02	33,40	37,20	19,00	1,17	
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	
184	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	
185	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98	0,00	0,06	13,00	7,51	3,51	0,06	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	640	27,27	35,13	98,85	870,34	0,55	106,26	5290,00	5,01	137,80	469,41	103,02	17,38	

День: 3 - среда

Неделя: первая

2

Сезон: зима- весна
Возрастная категория: 12 лет и старше
Питак

№ п/п	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	90	1,20	2,90	5,70	54,00	0,02	17,00	0,00	4,50	25,95	25,05	25,50	0,45
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16	0,00	2,30	19,10	143,40	20,80	2,20
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	10,47	135,00	89,32	3,00
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
П	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	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 :	630	27,45	25,69	87,75	692,10	0,31	17,19	0,00	8,01	86,72	394,89	170,42	7,53

День: 4- четверг
Неделя: первая
Сезон: зима- весна
Возрастная категория: 12 лет и старше
Питак

№ п/п	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
67	Овощи	90	1,26	9,36	6,56	112,59	0,04	8,67	0,00	0,00	28,12	38,94	17,58	0,75
294	Копченая куриная в соусе	110	11,34	9,60	12,83	211,40	0,12	0,60	50,00	4,60	49,90	60,01	16,13	2,30
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18	0,00	24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	670	23,65	29,28	112,49	839,27	0,48	13,27	74,00	5,82	118,82	269,25	96,91	7,94

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

растная категория: 12 лет и старше

трак

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
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	0,00	246,00	185,00	29,00	0,20
ПИ Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06	0,00	16,00	0,00	7,80	30,00	13,00	0,56
338 Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36

нь: 6-понеделник

деля: вторая

зон: зима- весна

растная категория: 12 лет и старше

трак

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
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
Хлеб с маслом сливочным 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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
379 Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,50	16,50	114,30	0,05	1,80	27,00	0,00	167,00	121,50	19,00	0,18
338 Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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

нь: 7- вторник

деля: вторая

зон: зима- весна

растная категория: 12 лет и старше

втрак

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

№ п/п	наименование блюда	порции	какая ценность					(мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80	91,00	55,80
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00	0,06	0,16	195,00	0,45	61,90	135,50
203	Макаронные отварные	180	6,80	7,20	37,70	242,60	0,08	0,24	24,00	1,60	15,00	46,60
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	630	23,33	25,95	101,19	769,54	0,29	9,10	219,00	17,44	196,90	314,90

день: 8- среда

едедня: вторая

езон: зима- весна

озрастная категория: 12 лет и старше

звтрак

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
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
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
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90
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
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	605	21,13	26,18	90,12	697,70	0,38	2,63	155,30	2,47	475,60	473,24

день: 9- четверг

едедня: вторая

езон: зима- весна

озрастная категория: 12 лет и старше

звтрак

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
52	Овощи	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,03	35,15	40,97
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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
52	Овощи	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,03	35,15	40,97
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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
52	Овощи	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,03	35,15	40,97
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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
52	Овощи	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,03	35,15	40,97
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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
52	Овощи	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,03	35,15	40,97
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

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
129	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
130	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
131	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	25,47	24,96	103,60	690,73	0,40	17,22	27,14	1,42	141,60	387,71	130,60	4,87

день: 10- пятница

смена: вторая

сезон: зима- весна

возрастная категория: 12 лет и старше

врач

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00		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	0,00	0,00	0,43		10,47	135,00	89,32	3,00	
132	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	
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	0,00	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	
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6190	240,4	266,16	968,8	7368,04	3,70	248,83	6279,1	47,79		2807,8	4119,1	1112,72	70,82	

наименование сборника рецептов :

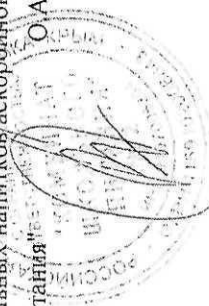
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков/аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А.Высоцкая



Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью

листов (страниц)

Директор МБОУ Зеленовский УВК им. Героя

Советского Союза М.К. Тимошенко

Я.В. Литовченко

