

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 им. Героя Советского Союза
м.п. Красноперекопского района
Республики Крым

И.В. Виноградова
"16" января 2025 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

(обед)
2026 год

Дочь, 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рек.	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	
75	Овощи	100	2,73	7,20	14,53	133,80	0,03	4,67	0,00	0,03		91,00	55,67	18,10	0,73	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10		51,21	105,70	42,69	2,40	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00		22,00	76,80	4,80	1,00	
204	Макароны с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40	0,10	0,45	89,30	1,80		223,00	169,00	30,05	1,40	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00		10,80	49,20	18,40	1,40	
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 ОБЕД:	890	37,82	33,50	137,49	1010,78	0,60	16,11	189,30	4,91		425,81	522,57	141,84	10,33	

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рек.	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	
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80		91,00	55,80	18,10	0,74	
103	Суп картофельный с макар. изделями	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40		29,20	67,60	27,28	1,10	
270/ 366	Котлеты Московские с соусом	90	8,23	15,00	8,49	201,00	0,05	0,86	8,70	1,89		14,40	43,63	14,23	1,37	
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,60	48,07	312,00	0,16	0,00	48,00	0,00		43,31	187,70	43,90	2,80	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00		10,80	49,20	18,40	1,40	
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	0,00		120,00	90,00	14,00	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1015	32,92	38,30	170,54	1173,78	0,56	15,24	86,70	19,07		354,99	569,57	173,17	8,21	

День: 3-среда

Неделя: первая

ЗОН: зима-весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше

ед. п.п. п.п.	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		
75	Овощи	100	2,73	7,20	14,53	133,80	0,03	4,67	0,00	0,03	91,00	55,67	18,10	0,73		
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,10	0,06	15,82	0,00	2,35	53,60	52,00	22,52	0,84		
5/330	Шницель рыбный натуральный	105	10,62	8,34	8,12	149,63	0,06	2,80	37,40	3,65	106,41	157,39	43,45	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		
ППР	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		
ППР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40		
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		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	940	26,66	32,02	139,90	968,21	0,48	24,01	71,40	7,25	312,99	457,10	161,33	6,41		

ЗОН: зима-весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше

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		
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,40		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35	33,50	59,70	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	0,69		
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		
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40		
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	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	1000	21,30	21,61	144,67	869,22	0,50	36,52	33,05	5,89	206,77	393,73	156,98	8,01		

ЗОН: зима-весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше

70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,40
	Борщ с капустой и картофельный со сметаной	255	1,94	5,92	11,08	115,00	0,50	11,02	0,00	2,40	54,02	57,60	26,04	1,21
234	Котлеты рыбные	90	11,06	13,56	13,50	220,50	0,05	0,29	42,00	0,05	41,40	150,03	34,50	1,32
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
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
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
ПР	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	1025	28,24	32,87	168,24	1115,38	0,98	32,69	64,00	5,84	226,02	479,77	172,64	9,46

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	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	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	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10	51,21	105,70	42,69	2,40	
290	Птица тушеная в соусе	90	11,38	9,29	2,49	138,86	0,03	0,30	26	0,41	25,30	65,94	12,05	0,52	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40	
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 ОБЕД :	880	28,36	30,65	111,73	855,24	0,60	43,74	49,80	3,73	146,58	332,65	119,30	7,27	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	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	

73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80	91,00	55,80	18,10	0,74
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35	33,50	59,70	24,58	0,94
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макароны с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40	0,10	0,45	89,30	1,80	223,00	169,00	30,05	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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08	0,00	0,00	0,00	10,80	49,20	18,40	1,40
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
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 ОБЕД :	965	31,08	33,45	136,87	975,34	0,41	24,28	199,3	19,74	435,68	471,04	132,29	8,08

день: 10- пятница

еделя: вторая

езон: зима-весна

озрастная категория: 12 лет и старше
бед

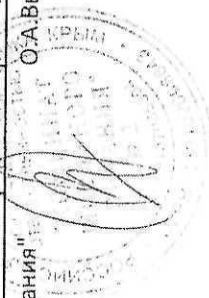
№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	2,10		13,80	14,40	8,40	0,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40		29,20	67,60	27,28	1,10
291	Плов из птицы	255	25,83	15,97	54,33	465,43	0,17	9,20	29,60	0,75		70,96	267,20	82,38	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
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	825	34,40	19,56	133,87	862,81	0,37	20,28	39,60	5,23		160,24	424,84	155,32	5,20

для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

осуществляется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО	9270	307,5	294,1	1433,2	9850,069715	5,4083	284,79	789,4	80,109		2515,1	4580,5	1617,37	82,231

директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

листов (страниц)
Директор МБОУ Введенский УВК им. Героя
Советского Союза М.К. Тимошенко
Яков Литовченко

