



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ Винский УЗК им. Бранд Коуровский
Муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым
Э.В. Педченко
"01" сентября 2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
О.А. Высоцкая
"01" сентября 2025 г.

Основное(организованное) меню
для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в
муниципальных бюджетных общеобразовательных
Республики Крым учреждениях Красноперекопского района

(завтрак)
2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

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	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	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		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
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 :	545	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

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	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		
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		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
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 :	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

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ ре- ц.	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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3			3	17,3	16,7	17	0,3	
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16			2,30	19,10	143,40	20,80	2,20	
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	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 :		530	23,04	23,23	62,87	552,49	0,21	11,49	20,00	6,09	66,70	325,64	132,50	6,23		

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	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			
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	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			
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	18,35	16,26	78,00	533,38	0,23	17,56	63,07	1,33	84,75	241,90	69,50	5,37			

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

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	Мg	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
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00			7,80	30,00	13,00	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20		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

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

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	Мg	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	5,8	8,3	14,8	172,00	0,04	0,1	59	0,47		139,2	96	3,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27			167	121,5	19	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2		16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	19,94	24,44	86,58	665,10	0,34	13,3	147	2,27		486,6	451,1	89,95	4,87

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

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	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	0,30	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
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	6,69

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

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	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	Кисломоличный 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: весна

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	
52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8	
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	
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	0,3	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:		810	24,64	22,86	110,63	750,34	0,36	19,98	173,30	5,06	246,38	357,54	108,84	5,23

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Овощи свежие	80	0,72	0,12	2,28		14	0,04	8,8	0		12,4	22,4	13,6	0,56		
103	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,69	2,84	17,5		118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
301	Кнедли куриные	60	8,9	13,2	3,4		168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84		
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45		180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3		
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				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:		860	25,46	23,42	122,37		818,00	0,47	18,76	79,60	3,07	144,85	395,94	190,96	7,25		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
		Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ИТОГО	8480	256,8	250,95	1266,2		8483,36	5,266	321,03	3682	42,07	1877,11	3970,6	1434,7	77,24		

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

