

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Мамлеевская школа
муниципального образования Первомайского района

Республики Крым

В. В. М. Сидорова

"01" 09 2025 г.

314910234130

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

О.А. Высоцкая

"01" 10 сентября 2025 г.

314910234130

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Первомайского района
Республики Крым

(обед)

2025 год

День: 1- понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
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	
75	Овощи	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	5,67		0,02		59,2	60,92	30,14	1,6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1		51,21	105,7	42,69	2,4	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макаронны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8		223	169	30,05	1,4	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	890	37,46	26,40	145,83	1062,28	0,58	17,11	189,30	4,90		394,01	527,82	153,88	11,20	

День: 2- вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
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	
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0			15,5	28	17	0,7	
103	Суп картофельный с макар. издели	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4		29,2	67,6	27,28	1,1	
270/366	Котлеты Московские с соусом	105	9,60	17,50	9,90	234,50	0,06	1,00	10,15	2,20		16,80	50,90	16,60	1,60	
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0		43,31	187,7	43,9	2,8	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
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	
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 ОБЕД :	1030	32,46	33,76	160,30	1090,48	0,58	21,68	88,15	4,58		281,89	549,04	174,44	8,40	

День: 3- среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0			15,5	28	17	0,7	
88	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35		53,6	52	22,52	0,84	
231	Поджарка из рыбы	105	15,6	9,53	105,5	193	0,09	3,15	7,14	5,32		50,05	163,3	30,1	1,09	
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24		4,9	67,2	21,6	0,44	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
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:	980	34,89	30,76	225,87	957,78	0,57	30,70	141,14	8,89		203,13	512,14	151,68	6,17	

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0			15,5	28	17	0,7	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35		33,5	59,7	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	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24		54	107	39,6	1,7	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
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	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1040	21,72	21,70	146,50	880,22	0,53	45,42	33,05	3,79		208,47	407,33	165,58	8,31	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	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	87,4	0,03	32,45				37,37	27,61	15,16	0,51	
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28		30,5	77,75	31,4	1,2	
291	Плов из птицы	255	23,3	14,4	49	419,8	0,15	8,3	26,7	0,68		64	241	74,3	2,71	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
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	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04				49,4				
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	965	44,41	38,59	165,93	1203,88	0,55	56,79	26,70	2,94		219,87	461,76	167,06	9,22	

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	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	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	5,67		0,02		59,2	60,92	30,14	1,6	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,9	2,7	12,1	86	0,1	8,3		1,3		26,7	56	22,8	0,88	
268	Шницель	90	13,44	19,5	9,11	281,4	0,06	0,27	36,6	2,7		35,1	154,5	45,45	2,25	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
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 :	920	31,55	29,68	147,51	1091,80	0,48	14,97	46,60	5,43		188,55	531,26	243,37	9,83	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

№ реп.	наименование блюда	порции	какая ценность			(мг)							
			Б	Ж	У	какая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0		15,5	28	0,7
82	Борщ с капустой и картоф. со смет.	255	1,94	5,92	11,08		115	11,02		2,4	54,02	57,6	1,21
259	Жаркое по-домашнему	230	21,3	23,8	21,7	387,8	0,15	8,9			40,13		5,06
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96		0,08				10,8	49,2	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98		0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	0,6
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	2,2
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,87	34,40	144,67	1063,68	0,93	43,12	16,00	3,45	172,45	236,34	11,80

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	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	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,50	4,22	222,00	0,24	10,14	6938	4,13	39,90	287,18	20,96	6,00
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32,89	34,86	113,46	938,38	0,803	53,58	6962	7,45	161,18	553,89	128,21	12,75

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	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

	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71 Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0	15,5	28	17	0,7
96 Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	59,7	24,58	0,94
209 Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
204 Макароны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	169	30,05	1,4
ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	26,1	9,9	0,3
ПР Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08			10,8	49,2	18,4	1,4
348 Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	23,44	17,46	0,1
338 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	11	9	2,2
ИТОГО ЗА ОБЕД:	965	29,25	26,41	125,22	858,54	0,42	30,58	199,30	4,94	443,24	131,19	8,04

День: 10-пятница

Цель: вторая

Сезон: осень-зима

Сезон: осень-зима

Возраст

				Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				Витамины (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				Энергетическая ценность (ккал)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				Пищевые вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				Масса порции																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				Б			Ж			У																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
				В1			С			А			Е			Са			Р			Mg			Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
				0,05			11			0						15,5			28			17			0,7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
				0,11			8,25						1,4			29,2			67,6			27,28			1,1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
				0,15			8,3			26,7			0,68			64			241			74,3			2,71																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
				0,06			0			0			0,78			13,8			52,2			19,8			0,6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
				0,016			0,73			10			0,2			32,48			23,44			17,46			0,1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
				0,08			0,04									49,4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
				0,47			28,32			36,70			3,06			204,38			412,24			155,84			5,21																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
				1100,18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				155,27			33,28			15,2			24,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
				41,15			8,86			0,66			0,09			32,04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
				23,3			14,4			49			419,8			0,15			8,3			26,7			0,68			64			241			74,3			2,71																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				2,69			2,84			17,5			118,3			0,05			11			0			1,4			29,2			67,6			27,28			1,1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				0,9			0,15			2,85			17			0,05			11			0			1,4			29,2			67,6			27,28			1,1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				250																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				255																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				200																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				348																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				458																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

ИТОГО ЗА ОБЕД:

Для приготовления горячих блюд используется подкисленная боровицовой кислотой.

ИТОГО ЗА ОБЪЕД :																	
Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.																	
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.																	
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества					
		Масса порций															
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
		9650	340,7	309,84	1530,6	10247,22	5,896	342,27	7739	49,43	2394,11	4635,1	1634,19	90,93			
ИТОГО					9650	340,7	309,84	1530,6	10247,22	5,896	342,27	7739	49,43	2394,11	4635,1	1634,19	90,93

Итого	О.А.Высоцкая
-------	--------------

О.А.Высоцкая