



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ
Муниципального образования Первомайского района
Республики Крым

И.А.М. Сердюков
"29" 09 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



О.А. Высоцкая
"01" 09 2025 г.

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 1-4 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: 7-11 лет
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	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7		40,97	84,6	34,15	1,92	
203	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макароны с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,5	0,22	0,31	167			408,75	264,45	24,25	1,75	
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	Сов. фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	Итого за обед:	725	25,43	36,87	101,29	761,92	0,601	12,70	267,00	2,31		555,32	536,25	105,76	9,26	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
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	
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81		8,80		55,00	33,50	10,90	0,45	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,56	94,60	0,09	6,60		1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
270/466	Котлеты Московские с соусом	90	8,25	15,00	8,50	201,00	0,05	1,00	8,70	1,85		14,40	43,70	14,20	1,40	
171	Каша пшеничная "Артект"	150	6,84	6,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00	0,00		36,09	156,40	36,66	2,30	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06					8,10	36,90	13,80	1,05	
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			120,00	90,00	14,00	0,10	
	Итого за обед:	855	26,88	32,84	134,47	953,04	0,44	11,84	78,70	12,36		296,33	464,12	138,74	6,58	

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72		80,28	0,02	2,9		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
28	Пирог из свежей капусты с картофелем сметаной	205	1,55	4,71	4,83		82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67		
231	Полжарка из рыбы	90	13,4	8,17	90,51		165	0,08	2,7	6,12	4,56	42,9	140	25,8	0,93		
303	Раша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26		154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59		
119	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		
119	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72		64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
345	Компот	200	0,66	0,09	22,04		132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	Итого за обед	765	24,25	22,12	189,36		748,57	0,27	18,83	16,12	7,24	200,98	406,14	108,52	4,08		

День: 4-четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	60	0,7	0,17	2,3		13,2	0,04	10,5		0,47	8,4	15,6	12	0,54		
96	Рисовый суп с курицей и картофелем	205	1,75	4,87	9,76		95,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
297	Голубцы с мясом и рисом	90	4,91	4,12	3,23		89	0,03	6,65	13,8	0,22	26,22	62,16	15,98	0,56		
129	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28		192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
119	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		
119	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72		64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,04		132,89	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	865	16,27	17,57	117,34		764,64	0,41	40,48	28,80	3,30	169,80	311,70	130,74	6,88		

День: 5-пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)		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	
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2		0,1	9,6		1,02		24,4	62,2	25,12	1	
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	33,80	288,00		0,03	6,81	40,00	1,80		40,80	158,80	49,83	1,68	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	23,98	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	
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 СЕД	810	33,32	30,80	143,90	976,48		0,41	31,75	40,00	6,80		167,80	340,80	133,55	7,43	

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28		0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
101	Суп картофельный с крутой	200	1,58	2,17	9,8	68,6		0,07	6,6		1		21,36	44,8	18,2	0,7	
269	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6		0,04	0,18	24,2	1,8		23,4	103	30,3	1,5	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35		0,1			0,4		8,7	112,5	74,4	2,5	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,49	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	
343	Компот	200	0,66	0,05	32,04	132,8		0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1	
	ИТОГО ЗА СЕД	730	22,01	25,41	105,04	753,37		0,34	10,31	34,40	3,81		155,54	380,14	174,92	6,59	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
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	
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	
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9		43	45,9	20,7	0,96	
259	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7				34,9		48,5	4,4	
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	
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07		14,40	8,34	3,90	0,07	
ПР	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05		12,00			5,90	22,50	9,75	0,42	
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 ОБЕД:	855	28	29	113	858	1	39	12	3		138	166	128	10	

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
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	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3		17,3	16,7	17	0,3	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,22	5,59	0	1,7		40,97	84,6	34,15	1,92	
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782	3,44		33,24	239,32	17,47	5,00	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2		13,3	104,9	12,8	0,59	
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	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	28,52	22,54	108,12	771,33	0,58	29,34	5782	9,32		140,71	548,62	123,02	12,26	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	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	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87		26,7	47,5	19,6	0,75	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макаронные отварные с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,5	0,22	0,31	167			408,75	264,45	24,25	1,75	
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	
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	
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 ОБЕД:	800	20,14	33,34	100,65	714,94	0,43	28,24	277,00	3,08		521,23	464,89	97,01	6,64	

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	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	
103	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80		40,80	158,80	49,83	1,68	
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	
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	
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04				49,4				
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	780	31,08	28,76	141,98	940,88	0,37	24,68	50,00	4,32		168,24	304,12	120,91	3,80	

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		Ca	P	Mg	Fe	
		255,6	279,12	1255,4	8183,31	4,568	247,27	6586	55,52		2513,55	3923,1	1260,7	73,46	
ИТОГО	7985														

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая