

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Старожановская школа
муниципального образования Первомайского района
Республики Крым

А. Гусь / О. Н. Брабенч

" 01 " сентября 2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

О.А. Высоцкая
" 01 " сентября 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
75	Овощи	1,64	4,32	8,72	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44			
102	Суп картофельный с бобовыми	4,09	4,28	12,9	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92			
209	Яйца варёные	5,08	4,6	0,28	0,03		100		22	76,8	4,8	1			
204	Макаронны с сыром	9,18	23,01	31,98	0,22	0,31	167		408,75	264,45	24,25	1,75			
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
ПР	Хлеб ржаной	2,07	0,36	12,72	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05			
389	Сок фруктовый	1		20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	25,43	36,87	101,29	0,60	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
73	Овощи	1,64	4,31	8,70	0,02	2,81		8,80	55,00	33,50	10,90	0,45			
103	Суп картофельный с макар. изделиями	2,15	2,27	13,96	0,09	6,60		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88			
270/366	Котлеты Московские с соусом	8,25	15,00	8,50	0,05	1,00	8,70	1,85	14,40	43,70	14,20	1,40			
171	Каша пшеничная "Артек"	6,84	8,01	40,06	0,13	0,00	40,00	0,00	36,09	156,40	36,66	2,30			
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30			
ПР	Хлеб ржаной	2,07	0,36	12,72	0,06				8,10	36,90	13,80	1,05			
348	Компот	0,66	0,09	32,04	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10			
386	Кисломолочный продукт	2,90	2,50	4,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	26,88	32,84	134,47	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		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
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87			42,7	41,4	17,9	0,67
231	Поджарка 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	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	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:	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		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
287	Голубцы с мясом и рисом	90	4,91	4,12	8,23	89	0,03	6,65	13,8	0,02			26,22	62,16	15,98	0,56
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2			45	89	33	1,4
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
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:	865	16,22	17,57	117,34	704,64	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

№ 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	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	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
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 ОБЕД :	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

№ 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	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 крупой	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7
268	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6	0,04	0,18	24,4	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	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 :	730	22,01	25,41	105,04	753,97	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

№ 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	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

№ 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	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

№ рец.	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		
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			22	76,8	4,8	1			
204	Макаронные отварные с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,5	0,22	0,31		408,75	264,45	24,25	1,75			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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	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	3,08	521,23	464,89	97,01	6,64			

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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	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		
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	1,80	40,00	158,80	49,83	1,68			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	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	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	4,32	168,24	304,12	120,91	3,80			

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№ рец.	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		
		7985	255,6	279,12	1255,4	8183,31	4,568	247,27	6586	55,52	2513,55	3923,1	1260,7	73,46		
	ИТОГО															

Директор ИП Высоцкая О.А. Высоцкая



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075110

Владелец Брабец Людмила Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026