

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Смакашовская школа"
муниципального образования Первомайского района
Республики Крым

О. А. Высоцкая

" 01 сентября 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

О. А. Высоцкая

" 01 сентября 2025 г.



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		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. изделия	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		В1	С	А	Е	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		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
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

№ 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	87,4	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

№ 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	
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
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	11	0		15,5	28	17	0,7
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63		100		22	76,8	4,8	1
204	Макаронны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	89,3	1,8	223	169	30,05	1,4
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
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	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	965	29,25	26,41	125,22	858,54	0,42	30,58	4,94	360,18	443,24	131,19	8,04

День: 10- пятница

Неделя: вторая

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 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		
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 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:	925	41,15	33,28	155,27	1100,18	0,47	28,32	36,70	3,06	204,38	412,24	155,84	5,21		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	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														

Директор ИП Высоцкая О.А.

