

"СОГ ЛАСОВАНО"

Директор МБОУ *Степановская школа*

А. Г. Гурбанов
" 06 января 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

О. А. Высоцкая
" 20 января 2026 г.



Основное (организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование

в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Первомайского района
Республики Крым

(завтрак)

2026 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	Ca	P	Mg		
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		
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20		
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		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50	510,60	481,70	96,45		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	Ca	P	Mg		
52/70	Овощи	60	0,76	2,42	3,64	40,00	0,13	8,60	0,00	0,02	19,00	21,00	10,90		
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		
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		
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		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20		
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98	0,00	0,06	13,00	7,51	3,51		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	21,07	25,97	83,41	692,24	0,55	82,88	3968,00	3,87	106,10	359,21	79,42		

День: 3-среда

Неделя: первая

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3	0	3	17,3	16,7	17	
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,30	21,81	154,15	22,03	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10	0,00	20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	
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	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	
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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	540	23,89	24,42	63,46	570,49	0,21	12,25	20,00	6,09	69,41	336,39	133,73	

День: 4- четверг

Неделя: первая

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,49	5,78	0	2,7	18,74	25,96	17,58	
290	Птица тушеная в соусе	105	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	0,48	29,52	76,93	14,06	
304	Рис с овощами	150	3,80	7,78	39,29	242,00	0,03	2,00	40,00	0,20	17,04	82,40	27,80	
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	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	565	22,67	25,18	89,73	676,80	0,65	12,13	70,10	3,97	91,60	249,99	86,54	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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

реп.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg			
222	Пудинг из творога																
	с молоком стуженным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20				
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00	0,00	246,00	185,00	29,00				
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06	0,00	16,00	0,00	7,80	30,00	13,00				
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00				
	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				

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
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		
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,4	24,6	9,2		
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	19,94	24,44	86,58	665,10	0,34	13,3	147	2,27	486,6	451,1	89,95		

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9		
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7		

203	Макаронны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00
	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

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
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		
3	Хлеб с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45		
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		
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	575	19,06	25,82	77,40	633,50	0,32	2,63	155,30	2,47	467,50	436,34	80,25		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7		0,42	21,1	24,6	12,5		
227/330	Рыба припущенная	105	12,00	8,30	6,70	102,40	0,07	0,56	19,30	0,34	19,40	135,40	32,20		
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		
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		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20		
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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	20,03	19,87	75,29	513,88	0,30	12,19	24,30	1,35	107,10	302,04	98,00		

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3			3	17,3	16,7	17	
278	Тефтели с соусом	90	7,70	8,40	8,80	149,00	0,05	0,64	29,30	0,45		40,24	97,80	19,80	
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	
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	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	
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	
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20		16,00	11,00	9,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	660	18,04	16,50	98,61	628,09	0,26	22,67	59,30	4,64		127,02	312,14	156,76	

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		
5570	216,08	235,92	836,18	6438,68	3,48	191,01	4975,00	39,35	2620,47	3719,43	966,40		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ												

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используются стабилизированные продукты.

Планируется витаминизация продуктов питания аскорбиновой кислотой.



Директор ИП Высоцкая О.А.

Fe
1,30
0,49
0,70
0,43
2,20
5,12

Fe
0,64
9,80
1,40
0,30
0,70
0,06
12,90

Fe
0,3
3,06
2,50
0,30
0,70
0,23
7,09

Fe
0,75
0,61
0,50
0,30
0,70
2,80
5,66

--

Fe
1,40
0,20
0,56
2,20
4,36

Fe
1,30
0,49
0,7
0,18
2,2
4,87

Fe
0,45
1,6

0,84
0,30
0,70
2,80
6,69

Fe
1,60
0,49
0,23
0,10
2,42

Fe
0,8
0,70
1,40
0,30
0,70
0,23
4,13

Fe
0,3
0,88
2,50
0,30
0,70
0,08
2,20
6,96

Fe
60,20