

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ *Ситасановская*

школа

Мамф М.А. Баранец

" 26 января 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

г. Высоцкая

" 26



Основное (организованное) меню

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

Республики Крым

(завтрак)

2026 год

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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		
															Б	Ж
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,30	0,00	0,43	21,81	154,15	22,03	3,06
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	10,47	135,00	89,32	3,00
ПР	Хлеб гречневая вязкая	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	650	28,51	29,06	91,66	743,50	0,32	33,40	0,00	3,51	0,00	0,00	100,85	408,20	161,31	8,45

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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		
															Б	Ж
67	Овощи	100	1,40	10,40	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
290	Птица тушенная в соусе	105	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	0,48	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
304	Рис с овощами	180	4,60	9,34	47,10	290,40	0,03	2,40	48,00	0,20	2,40	48,00	20,40	98,88	33,40	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	675	27,09	31,54	119,19	866,78	0,25	16,38	78,10	6,16	16,38	78,10	117,06	322,18	108,59	6,49

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Fe		
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	27,20	22,60	60,60	556,00	0,12	0,80	133,00	0,98			331,00	395,00	52,20	1,70
386	Кефир или простокваша	255	7,40	6,40	10,20	127,50	1,00	1,70	51,00	0,00			306,00	230,00	36,07	0,25
338	Фрукты свежие	110	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06	0,00	16,00	0,00			7,80	30,00	13,00	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	605	37,70	32,40	109,40	884,50	1,20	12,50	200,00	1,18			660,80	666,00	110,27	4,71

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Fe		
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	1,30
379	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	0,49
338	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00			8,10	36,90	13,80	1,05
	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,50	16,50	114,30	0,05	1,80	27,00	0,00			167,00	121,50	19,00	0,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560	20,63	24,56	90,82	686,50	0,36	3,30	147,00	2,27			489,30	463,40	94,55	5,22

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

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

реп.	наименование блюда	порции	какая ценность				(мг)							
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,70	0,00	14,80	91,00	55,80	18,10	0,74
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00	0,06	0,16	195,00	0,45	61,90	135,50	9,70	1,60
203	Макароны отварные	180	6,80	7,20	37,70	242,60	0,08	0,24	24,00	1,60	15,00	46,60	10,08	1,00
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	0,30
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	630	23,33	25,95	101,19	769,54	0,29	9,10	219,00	17,44	196,90	314,90	69,58	7,49

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
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	1,60							
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	0,49							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05							
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	0,23							
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10							
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	605	21,13	26,18	90,12	697,70	0,38	2,63	155,30	2,47	475,60	473,24	94,05	3,47							

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
52	Овощи	100	1,43	6,80	6,94	78,00	1,16	8,70	0,00		33,40	19,00	37,20	19,00							
227/330	Рыба припущенная	115	13,14	9,09	7,34	112,15	0,08	0,61	21,14	0,37	21,25	148,30	35,30	0,77							

128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
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	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	665	25,47	25,67	102,18	674,83	1,54	16,42	27,14	1,39	139,85	365,74	146,90	23,35

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Fe		
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51	
278	Тефтели с соусом	105	9,23	10,24	12,20	178,40	0,07	0,89	40,63	0,63	0,63	45,70	111,14	22,50	1,00	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	0,00	10,47	135,00	89,32	3,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	26,10	9,90	0,30	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08	
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	725	19,75	22,32	103,00	696,16	0,30	44,07	50,63	1,85	148,92	334,29	163,34	7,09		
		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		6315	Б	Ж	У	7593,05	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		252,39	277,97	998,43		5,94	267,96	6318,17	43,96	2959,58	4311,36	1152,66	89,11		

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 используется йодированная соль.

Планируется витаминизация ортомоделей, напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

