

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ *Смагальская*

Школа



А.А. Боравец

26 января 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

г. Высоцкая



26 января 2026 г.

Основное (организованное) меню

для организации питания учащихся 1-4 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Первомайского района
Республики Крым

(обед)
2026 год

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	0,80	1,90	3,80	36,00	0,01	11,30	0,00	3,00	17,30	16,70	17,00	0,30
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,50	91,20	0,10	9,60	0,00	1,02	24,40	62,20	25,12	1,00
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	0,60	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
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
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,20	24,90	272,00	0,08	0,04	0,00	0,00	49,40	0,00	0,00	0,00
	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	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,80	68,60	0,07	6,60	0,00	1,00	21,36	44,80	18,20	0,70
268	Шницель	60	8,96	13,00	6,07	187,60	0,04	0,18	24,40	1,80	23,40	103,00	30,30	1,50
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10	0,00	0,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50
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
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
	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		
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,20		
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,30	0,40	8,70	0,00	1,90	43,00	45,90	20,70	0,96		
259	Жаркое по-домашнему	200	18,50	20,70	18,90	337,20	0,13	7,70	0,00	0,00	34,90	0,00	48,50	4,40		
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	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		
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07		
ПР	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05	0,00	12,00	0,00	5,90	22,50	9,75	0,42		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	825	27	29	111	847	1	30	12	3	136	158	120	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	0,0	11,3	0,0	3,0	17,3	16,7	17,0	0,3		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,3	12,9	107,0	0,2	5,6	0,0	1,7	41,0	84,6	34,2	1,9		
290	Птица тушенная в соусе	105	13,3	10,8	2,9	162,0	0,0	0,4	30,1	0,5	29,5	76,9	14,1	0,6		
303	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,0	154,1	0,0	0,0	0,0	0,2	13,3	104,9	12,8	0,6		
ПР	Хлеб вязкая рисовая	60	4,7	0,6	29,0	140,3	0,1	0,0	0,0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	12,7	64,2	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	36,9	13,8	1,1		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	805	28,54	22,15	107,50	748,33	0,42	21,24	30	6,36	136,99	386,23	119,61	7,87		

День: 9- четверг

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		
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81	0,00	8,80	55,00	33,50	10,90	0,45		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,30	0,07	6,70	0,00	1,87	26,70	47,50	19,60	0,75		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
204	Макаронные отварные с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,50	0,22	0,31	167,00	0,00	408,75	264,45	24,25	1,75		
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		
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		
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	2,20		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	21,08	37,53	107,05	782,04	0,41	20,55	277,00	11,46	567,83	482,79	95,91	6,55		

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	Ca	P	Mg	Fe		
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,20		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	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	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
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		
458	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,20	24,90	272,00	0,08	0,04	0,00	0,00	49,40	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	750	30,62	28,67	140,19	930,68	0,34	15,23	50,00	3,93	166,74	295,72	113,11	3,46		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества
Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества

	Б	Ж	У	ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО	7900	255,2	282,65	1255,8	8196,81	4,298	203,13	834,1	2551,9	3753,4	1232,8	67,96

Директор ИП Высоцкая О.А. О.А.Высоцкая

