

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Мичуринская

средняя школа им. Г.И. Гурья
Гурья Г.И. Гурьева»



Сакского района Республики Крым

И.О. Гурьева

«25» 25 ноября 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



О.А.Высоцкая /

25 ноября 2025 г.

Основное (организованное) меню

для одnorазового бесплатного горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее образование в
муниципальных образовательных организациях Сакского района
Республики Крым

(завтрак)

2025

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
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	1,30	
3	Хлеб с маслом сли- вочным 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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
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	0,43	
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 ЗАВТРАК :			20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50		510,60	481,70	96,45	5,12	

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02		26,00	29,00	15,30	0,92	
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	9,80	
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	1,40	
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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06		13,00	7,51	3,51	0,06	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87		113,10	367,21	83,82	13,18	

День: 3- среда

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3			17,3	16,7	17	0,3	
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	0,88	
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	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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70	
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:	530	17,04	16,03	69,37	498,49	0,23	11,97	49,30	4,24	87,84	280,04	131,50	4,91	

День: 4- четверг

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,01	2,9	0	1,35	9,4	13	5,6	0,25	
294/366	Котлеты куриные с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80	40,80	49,10	13,20	1,88	
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38	
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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	18,57	24,54	84,04	633,80	0,22	7,40	60,90	5,94	81,80	184,30	63,90	6,31	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81	8,8	55	33,5	10,9	0,45
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	61,9	135,5	9,7	1,6
203	Макаронны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	12,54	38,82	8,40	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04			5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	20,39	21,75	84,92	654,28	0,24	7,17	215,00	155,74	272,52	56,10	6,69

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ ре.	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
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
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32
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		120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	565	15,71	25,07	77,20	597,50	0,31	2,53	136,30	2,50	337,60	369,44	86,70	2,25

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ ре.	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
52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7		0,42	21,09	24,58	12,54	0,80
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	0,70
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	1,40
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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70
376 Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00			9,30	2,34	1,20	0,23
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	20,03	19,87	75,29	513,88	0,30	12,19	24,30	1,35		107,09	302,02	98,04	4,13

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		B1	C	A	E		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	
278	Тфтели 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	0,88	
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	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		20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,40	24,60	9,20	0,70	
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	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
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	6,96	

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5535	202,12	227,37	837,58	6306,02	2,94	183,70	4976,10	39,50		2506,19	3538,47	952,42	58,78	

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на производство 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 охлажденных напитков аскорбиновой кислотой.

ИП Высоцкая Ольга Викторовна

