

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 18 имени Мухоморова»
И. Б. Булатова
«11» сентября 2025 г.
г. Евпатория Республики Крым

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

И. А. Высоцкая
«01» сентября 2025 г.
/О.А.Высоцкая/

Основное (организованное) меню
для одноразового бесплатного горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее образование

в МБОУ «Школа № 18 имени Мухоморова»
И. Б. Булатова

г. Евпатория 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	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30			
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,73	6,94	14,56	0,04	0,10	46,00	0,55	96,10	77,60	14,00	0,41			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70			
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	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	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	20,71	23,68	87,54	0,35	13,90	138,00	2,58	467,50	463,30	107,00	5,04			

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	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	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	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	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	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70			
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	21,41	27,20	84,79	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		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 слив и сыр.	50	5,77	10,55	14,62	172,10	0,04	0,10	66,00	0,60	97,30	79,10	13,70	0,42		
ПР	Кондитерские изделия	30	2,10	2,25	21,60	110,00	0,04		12,00		5,70	22,00	9,70	0,42		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	18,24	27,82	97,22	703,40	0,32	1,93	154,30	2,60	313,10	351,90	86,40	2,72		

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5		
294/366	Котлета куриная 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		
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,57	24,54	84,05	633,74	0,23	10,30	60,90	4,61	91,20	197,30	69,50	6,56		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40			
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	0,20			
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56			
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 :	505	30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36			

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		B1	C	A	E	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			
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,73	6,94	14,56	139,00	0,04	0,10	46,00	0,55	96,10	77,60	14,00	0,41			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7			
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	19,87	23,08	86,34	632,10	0,34	13,3	134	2,35	443,5	432,7	100,5	4,79			

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6			

203	Макароньы с маслом	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	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	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	20,39	21,75	84,92	654,28	0,24	7,17	215,00	11,19	155,74	272,52	56,10	6,69

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	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	14,62	136,00	0,03	0,00	40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
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 :	600	15,72	25,07	79,62	607,30	0,31	2,53	136,30	2,50	339,40	369,90	86,90	2,30		

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	Fe		
52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8		
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65		
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	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	17,23	19,47	75,12	545,92	0,31	14,69	48,07	0,71	132,45	270,74	78,20	4,08

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	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
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	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	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	610	19,58	13,41	108,41	616,74	0,19	28,84	50,00	5,59	118,88	260,64	112,39	5,26		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5510	201,93	232,95	877,01	6475,36	2,98	185,23	5069,57	37,00	2673,67	3504,21	870,01	54,98		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ														

Наименование сборника рецептов :

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

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация продаваемых напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая А.А. Высоцкая



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524537

Владелец Адживиляева Ребия Юсуповна

Действителен с 14.02.2026 по 14.02.2027