

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ

М. Б. Буцаева
М. Б. Буцаева
г. Евпатории Республики Крым



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

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



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

Основное (организованное) меню

для одноразового питания учащихся льготных категорий
(детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья,
детей из малоимущих и многодетных семей) 5-11 классов

в МБОУ «Школа № 18 имени мифрамог М. Б. Буцаева»
г. Евпатории Республики Крым

(завтрак)

2025

День: 1- понедельник

Неделя: первая

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 | | |
| 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 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 | | | | 5,40 | 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 : | 545 | 20,71 | 23,68 | 87,54 | 648,80 | 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: 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 | | |
| 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 : | 530 | 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: 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 | | |
| 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: 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 | | |
| 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: 12 лет и старше

Завтрак

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

| рец. | наименование блюда | порции | какая ценность | | | (мг) | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|--------|----------------|-------|-------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 222 | Пудинг из творога | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | с молоком сгущенным | 150 | 21,16 | 18,40 | 42,20 | 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 | 0,08 | 1,40 | 41,00 | | 246,00 | 185,00 | 29,00 | 0,20 | | | | |
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 2,70 | 3,00 | 28,80 | 0,06 | | 16,00 | | 7,80 | 30,00 | 13,00 | 0,56 | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,02 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 505 | 30,21 | 26,93 | 89,00 | 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: 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 |
| 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: 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 |
| 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 | Макаронны 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 | | | 0,20 | 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 | 11,19 | 155,74 | 272,52 | 56,10 | 6,69 |

День: 8- среда

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 | | |
| 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: 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 | | |
| 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: 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 | | |
| 45 | Овощи | 60 | 0,8 | 1,9 | 3,8 | 36 | 0,01 | 11,3 | | | | 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 | |

| № 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 | | |
| | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | 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 | |

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в 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.

Директор ИП Высоцкая О.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524537

Владелец Адживиляева Ребия Юсуповна

Действителен с 14.02.2026 по 14.02.2027