

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ

М.Б. Буладова

М.Б. Буладова
города Евпатории Республики Крым



Брауншвейда Р.Ю. /
«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
(сирот и детей оставшихся без попечения родителей) 1-4 классов

в МБОУ №18 имени императора М.Б. Буладова

г. Евпатории Республики Крым

(обед)
2025

День: 1- понедельник
 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				
75	Овощи	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,02	3,40		12,06			35,60	36,60	18,00	1,02		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7			40,97	84,6	34,15	1,92		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100				22	76,8	4,8	1		
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	0,03			100	88,7	12,1	1		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39			6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04						5,4	24,6	9,2	0,7		
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20			14,00	14,00	8,00	2,80		
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,08	0			15,77	42,51	15,92	1,33		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	785	27,50	20,63	137,10	892,94	0,50	13,44	158,08	14,38			240,64	393,91	112,07	10,07		

День: 2- вторник
 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				
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21			4,2	7,8	6	0,27		
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12			23,36	54,08	21,82	0,88		
294	Котлета куриная	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	2,6			35,8	48	13,36	2,2		
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0			36,09	156,4	36,66	2,3		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39			6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04						5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2			32,48	23,44	17,46	0,1		
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4			8	28	42	0,6		
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,08	0			15,77	42,51	15,92	1,33		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	865	29,85	25,96	175,91	1063,14	0,56	23,47	94	4,92			168,00	410,93	172,32	8,68		

День: 3-среда

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		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27		
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67		
291	Плов из курицы	200	16,52	7,85	39,54	307,7	0,11	4,85	39	0,56	38,4	1,64	40,45	1,64		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
ПР	Кондитерские изделия	30	2,2	2,1	21,6	114,00	0,04		12		5,7	22	9,5	0,42		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	715	25,03	15,89	122,68	756,14	0,31	23,43	61,00	3,23	135,78	146,98	110,41	4,10		

День: 4 - четверг

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		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	89	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
349	Компот	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		
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	795	18,88	21,40	137,08	818,64	0,42	25,58	40,88	2,89	162,67	323,11	127,06	5,39		

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ 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		
															Б	Ж
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1		
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	895	25,56	27,34	129,30	879,29	0,43	36,23	81,68	5,47	146,87	368,01	178,24	11,97		

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ 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		
															Б	Ж
75	Овощи	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,02	3,40		12,06	35,60	36,60	18,00	1,02		
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7		
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
219	Сырники со сметаной	70	10	11,3	6,64	169	0,04	0,19	28,5	1,4	96,5	125,1	13,14	0,38		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	890	30,74	32,03	120,97	955,09	0,41	21,54	86,42	15,84	251,98	468,44	178,00	8,59		

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)				
							B1	C	A	E						
			Б	Ж	У						Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27		
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96		
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	0,03	27,6	100,02	23	0,88		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07		
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	825	19,31	22,98	119,32	785,98	0,73	32,24	33,00	3,39	169,40	338,86	124,60	7,08		

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)				
							B1	C	A	E						
			Б	Ж	У						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		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
283	Пудинг из печени	65	9,50	11,20	4,90	175,00	0,13	48,00	2862	2,32	12,13	138,00	9,33	7,10		
305	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03			0,6	17,04	82,38	27,8	0,5		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
219	Сырники со сметаной	70	10	11,3	6,64	169	0,04	0,19	29	1,4	96,5	125,1	13,14	0,38		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	795	32,92	37,00	110,70	926,74	0,52	69,08	2891	9,61	210,24	511,48	128,52	14,00		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

реп.	наименование блюда	порции	какая ценность						(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03				22	76,8	4,8	1
204	Макаронны с сыром	170	9,18	23,01	31,98	292,5	0,22	0,31			408,75	264,45	24,25	1,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0		0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	795	21,17	34,06	108,48	751,14	0,45	22,99	277,00	2,87	522,43	481,69	100,21	7,07

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ 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				
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54				
103	Суп картоф. с макарон-изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88				
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84				
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7				
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2				
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1				
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	850	23,66	22,09	120,16	789,03	0,41	28,81	80	3,38	146,54	351,82	173,38	8,36				

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация ~~горячих~~ **диетических** напитков аскорбиновой кислотой.

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ИТОГО	8210	254,62	259,38	1281,70	8618,13	4,72	296,81	3802	65,98	2154,55	3795,23	1404,81	85,31			

Директор ИП Высоцкая **О.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