

«СОГЛАСОВАНО»



Директор
МБОУ
№18
И. Б. Бузарова
города Евпатории Республики Крым

Формулирова 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) 5-11 классов

в МБОУ «Ш №18 имени маршала М.Б. Бугарова»
г. Евпатории Республики Крым

(обед)
2025

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
Обед

№ 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	
															Б
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	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1	
204	Макаронны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	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	
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12	0	15,77	42,51	15,92	1,33	
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 ОБЕД:	905	39,23	29,99	162,63	1134,38	0,61	15,19	201	16,94	380,78	521,41	148,46	11,25	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
Обед

№ 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	
															Б
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 картофельный с макар. изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1	
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"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8	
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08				10,80	49,20	18,40	1,40	
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	11	9	2,2
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12	0	15,77
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	985	32,00	27,60	182,92	1123,78	0,60	30,37	102	5,60	194,76

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
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		
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35	53,6	52	22,52	0,84		
291	Плов из курицы	250	20,65	9,81	49,4	384,6	0,13	6,06	48,7	0,7	48	2,05	50,6	2,05		
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08				10,80	49,20	18,40	1,40		
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	4,4	4,2	43,2	228,00	0,08	24			11,4	44	19	0,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	895	35,82	21,25	180,94	1084,58	0,47	33,11	82,70	4,45	178,48	238,49	159,78	6,33		

День: 4-четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
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	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	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94		
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	200	4,33	9,49	36,13	247,7	0,19	7,61	6,45	0,25	58,06	114,84	42,58	1,8		

ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08			10,80	49,20	18,40	1,40
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	17,46	0,1
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,08	0	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	945	24,01	25,34	170,52	1008,58	0,56	28,99	42,33	3,81	194,83	411,85	7,00

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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		3,00	17,30	16,70	17,00	0,30		
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28	30,5	77,75	31,4	1,2		
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	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08			10,80	49,20	18,40	1,40			
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	8,00	2,80			
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	42,51	15,92	1,33			
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	1025	30,72	29,49	159,89	1045,10	0,57	38,63	81,68	6,15	167,04	456,76	218,54	13,67		

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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		
101	Суп картофельный с крупой	250	2	2,72	12,2	85,6	0,08	8,3		1	26,7	56	22,8	0,9		

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	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08				10,80	49,20	18,40	1,40
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:	1020	35,86	34,16	150,69	1115,10	0,53	23,24	86,42	16,26	271,39	552,84	216,62	10,29

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
82	Борщ с капустой и картоф. со смет	255	1,94	5,92	11,08	115	0,5	11,02		2,4	54,02	57,6	26,04	1,21		
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	200	4,33	9,49	36,13	247,7	0,19	7,61	6,45	0,25	58,06	114,84	42,58	1,8		
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08				10,80	49,20	18,40	1,40		
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:	975	22,37	26,10	138,75	912,78	0,93	41,52	34,45	4,15	203,08	408,80	154,72	8,70		

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
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		3,00	17,30	16,70	17,00	0,30		

102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4
283	Пудинг из печени	130	19,00	22,40	9,80	350,00	0,26	96,00	5724	4,64	24,26	276,00	18,66	14,20
304	Рис с овощами	180	4,60	9,34	47,10	290,40	0,03	2,40	48,00	0,20	20,40	98,88	33,40	0,60
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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08				10,80	49,20	18,40	1,40
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 :	990	49,49	52,34	153,32	1333,98	0,77	120,88	5801	12,32	248,27	737,78	171,09	22,68

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1		
204	Макароны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	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	40	2,76	0,48	16,96	85,60	0,08				10,80	49,20	18,40	1,40		
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 :	955	31,42	26,68	139,16	924,88	0,44	30,08	199,30	5,75	359,98	456,94	136,09	8,18		

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
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	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	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25	1,4	29,2	67,6	27,28	1,1
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14		0,43	10,47	135	89,32	3
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04			5,40	24,60	9,20	0,70
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	930	25,15	23,70	127,95	842,80	0,47	30,46	3,69	154,15	387,84	193,76	9,08

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ИТОГО	9625	326,07	296,65	1566,77	10525,96	5,93	392,47	6711	79,12	2352,76	4620,76	1718,50	108,05	

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