



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым
Г.Н. Ляшкова
«19» 09.09.2025г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Евпатория-Крым-Курорт»
С.В. Павицкая
«19» 09.09.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

ОСЕНЬ

2025

День: Понедельник 7-11 лет

неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	220	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО	502	12.1	10.9	75.3	499.2	0,25	3,21	104	1,56	340,2	456,5	180,5	5,4

День: Вторник 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
45	Салат из белокочанной капусты		0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
210	Омлет натуральный		21,4	15	6,08	206	0,1	0,2	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07	
379	Кофейный напиток с молоком		3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13	
14	Масло сливочное		0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный		1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной		1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
386	Йогурт		5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1	
	Всего:		33,2	27,4	65,9	627,7	7,2	10,25	159,9	0,6	199,8	276,6	118,5	2,9	

День: Среда 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	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	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	8,7	7,3	26,5	220,6	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18	
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1	
	Всего:	515	17,65	17,1	72,9	531,3	0,14	15,2	100	0,8	345,2	357,2	135,7	6,48	

День: Четверг 7-11

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
173	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3	
7	Горячий бутерброд с сыром	25	2,9	1,8	7,4	78	0,01	0,03	17,5	-	67,5	44,2	3,7	0,7	
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1	
	Всего:	557	14,3	13,2	90,5	538,6	0,22	15,9	92,3	0,6	263,2	338,2	148,4	10,1	

День: Пятница 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
11,1	Печень тушеная в соусе	90	9,1	11,1	9,7	145,5	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0	
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4	
71	Огурец свежий	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13	
	ВСЕГО	535	17,9	24,7	67,7	496,9	7,15	19	74,4	1,8	195,4	287	144,8	2,9	

День: Понедельник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак -														
214	Омлет с морковью	100	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2	
280	Фрикадельки мясные с соусом	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4	
71	Помидор свежий	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0	
	Всего:	515	25,5	37,2	74,8	709,8	7,15	10,8	280,3	1,2	248,6	395,5	145,8	5,9	

День : вторник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак -														
182	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	220	6,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5	
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
	ВСЕГО	502	12,1	17,6	77,6	475,2	0,11	2,4	130	0,7	308,6	279,2	131	3,8	

День: среда 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак -													
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	160	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	281	313,6	36,6	0,8
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	всего	512	27,1	21,8	94,1	546,6	0,16	15,6	20	0,8	334,6	403,7	143,6	8,1

День: Четверг 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак -														
300	Суфле из кур	90	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0	
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5	
71	Огурец свежий	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4	
	Всего:	525	17,6	23,2	81	553,2	7,13	10,4	90,4	0,6	218,2	291	143,8	5,25	

День: Пятница 7-11

Неделя: Вторая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак -															
283	Пудинг мясной	90	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-		22,37	120	15		1,36
139	Капуста тушеная	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-		88	61	31,2		1,2
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2		23	16	13,1		4,1
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-		15,3	23,2	12,3		2,13
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2		4,6	17,4	6,6		0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3		9,5	32	75		0,9
	ВСЕГО	572	29,3	14,6	72,1	581,8	7,2	49,4	32	0,7		171,3	284,6	160,2		10,1

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

Дата	Понед	Втор1	Среда	Четве	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Среднее
Норм а 25%	Понед 1	Втор1	Среда 1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Среднее
2,4	10	-	-	10	-	-	10	-	-	-	3
11	25	-	10	25	-	-	20	10	-	40	13
70	-	70	-	110	129	110	-	-	70	190	68
17	-	-	-	-	-	63	-	-	-	100	16,3
9	-	-	-	-	57	-	-	-	38	-	9,5
75	100	120	100	100	100	120	100	-	100	24	86
12,5	-	-	61	-	-	-	-	80	-	-	14
10	-	40	4	-	-	60	-	4	-	5	11
46	-	-	120	120	-	-	-	120	-	120	48
4	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	4,2
19,2	12,1	33,2	17,6	14,3	17,9	25,5	12,1	27,1	17,6	29,3	20
19,7	10,9	27,4	17,1	13,2	24,7	37,2	17,6	21,8	23,2	14,6	20,7
83,7	75,3	65,9	72,9	90,5	67,7	74,8	77,6	94,1	81	72,1	77,2
587,5	499,2	627,7	531,1	538,6	496,9	709,8	475,2	546,6	553,2	581,8	586
	ККАЛ										

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью	
13	листов
цифровой	прописью
ЕВПАТОРИЯ	
Должность	директор
Подпись	С.В. Павицкая

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 500683265192151047131792809664553389447852737356

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 02.08.2025 по 02.08.2026