



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С.В. Павицкая

«21» 2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
(ОБЕД) УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ

ЗИМА 2025

Согласовано руководителем по УОР Л. Павицкая
Согласовано заместителем Л. Павицкая И. В.

День: Понедельник

неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда Завтрак - 26,1 %	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe	
	обед														
324	Свекла тушеная в соусе	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
106	Суп с рыбными фрикад.	300	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5	
262	Сердце в соусе	100	11,8	8,2	2,5	136,8	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4	
302	Каша гречневая рассып	180	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1	
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	970	28,7	22,7	124,7	694	21,3	17,7	18	1,95	98,1	555,3	313,8	11,3	

2

День: Вторник

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	обед														
136	Морковь припущенная	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	300	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4	
278	Тефтели мясные с соусом	100	7,5	4,5	17,1	140,2	0,06	0,06	11	-	21,7	76,9	15,2	0,8	
204	Макароны с маслом	180	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	855	18,9	19,5	120,1	833,6	7,3	39,5	71	3,7	132,2	194,1	194,1	10,1	

День: Среда

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	Mq	Fe	
	обед														
44	Салат из моркови с яблоком	100													
96	Рассольник со сметаной т\о	300	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22	
294	Котлета рубленая из птиц.	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3	
144	Рагу овощное	180	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
	Всего:	945	26,7	27,8	125,5	847,4	0,34	27,2	40	5,4	105,9	281,8	183,3	25,7	

День: Четверг

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	
	обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
102	Суп картофельный с горохом	300	6,58	13,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7	
281	Биточек мясной паровой	100	3,1	3,7	3,2	40,9	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4	
128	Картофельное пюре с маслом	180	3	1,9	19	109,9	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6	
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	всего	860	17,6	19,9	83,2	436,4	8	111,9	24,5	1,8	165,8	542	175,2	5,58	

День: Пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мл)				Минеральные вещества(мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	обед														
45	Икра морковная	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
101	Суп с гречневой крупой	300	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87	
259	Жаркое по - домашнему	250	18,5	21,3	22,1	379,2	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6	
342	Компот из сухо фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	910	26,1	25	105,4	686,2	7,73	77,9	-	4,1	139	227,8	246,5	14,9	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	обед														
75	Икра свекольная	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7		
99	Суп овощной сметана т/о	300	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	0,25	
282	Оладьи из пчени	100	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	2,7	
171	Каша пшеничная с маслом	180	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,8	
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	945	25,7	20,8	118,1	702,2	7,6	28,3	27,8	2,1	200	669,2	225,3	11,3	

День: вторник

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	Р	Мg	Fe	
	обед														
28	Огурец консервированный	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
102	Суп картофельный с фасолью	300	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7	
235	Шницель рыбный	100	14,8	11,6	12,9	216	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1	
144	Рагу овощное	180	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	950	29,1	22,8	119,2	751,2	7,4	39,1	37,8	5,7	211,3	658,8	228,2	11,6	

День: среда

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность(кк ал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe	
	обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	300	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4	
265	Плов мясной	250	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1	
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	915	28,7	28,2	118,2	847,1	7,2	22,2	12,9	3,6	99,3	277,7	183,4	4,82	5,0

День: Четверг

Неделя: Вторая

№ 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	
	обед														
40	Салат из соленых огурцов	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
103	Суп картофельный с рисом	300	3,2	3,4	20,6	141,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3	
128	Картофельное пюре с маслом	180	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6	
260	Гуляш мясной	100	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	980	22,5	19	106	613,3	7,97	21,9	20,6	2	108,4	366,3	189,7	9,7	

День: Пятница

Неделя: Вторая

№ 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	
	обед														
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	300	1,8	5,9	7,3	191,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7	
229	Рыба тушеная с овощами	100	20,1	3,1	7,2	196	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4	
304	Рис отварной	180	3,7	5,5	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5	
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53	
Пр	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	960	30,5	15,5	93,2	710,6	7,2	123,8	49,6	3,2	121	246,8	145,3	3,5	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОБЕД 12 лет и старше

Норма 30-35%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	средн ее
9-10,5	Субпродукты	50	-	-	-	-	60	-	-	-	-	11
13-16	Крупы , бобовые	40					40		50		46	17,6
4,5-5,25	Макаронные изделия	50										5
84-98	Овощи свежие	94	130	84	82	94	110	148	154	94	114	110
21-24	Мясо	-	38	-	37	63	-	-	63	63	-	26
10,5- 12	Куры 1 кат , филе кур	-	-	73	-		-	-	-		-	7,3
17-20	Рыба с/м	23,5						86			61	17
55-65	фрукты	30	140			140	140	170	30	30		68
23-27	БЕЛКИ	28,7	18,9	26,7	17,6	26,1	25,7	29,1	28,7	22,5	30,5	25,3
24-27	ЖИРЫ	22,7	19,5	27,8	19,9	25	20,8	22,8	28,2	19	15,5	24
100-117	УГЛЕВОДЫ	124,7	120,1	125,5	76,4	105,4	118,1	119,2	118,2	106	93,2	110,7
705-822	ККАЛ	694	833,6	847,4	399,8	686,2	702,2	751,2	847,1	613,3	710,6	708,5

Прошито, пронумеровано скреплено
печатью предприятия и подписью
директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

директора предприятия

