



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Приозёрненская СОШ Пинчукова С.В.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)
(завтрак 60,00 рублей, обед 100,00 рублей)
на 2025-2026 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12

1 день

Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50			
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49			
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36			
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ИТОГО за завтрак:		562	19,49	23,94	87,16	643,14	0,20	0,54	4,11	217,00	1,76	318,67	330,19	50,15	2,79			

Обед

23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,03	0,02	10,83	-	0,32	10,64	19,10	10,47	0,50
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15,75	15,08	14,66	257,40	0,18	0,02	0,08	48,42	61,56	53,84	72,00	19,98	3,26
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за обед:		770	27,96	28,80	105,92	800,08	0,39	0,25	18,51	48,42	65,52	117,01	220,28	93,47	7,22
ВСЕГО за день:		1332	47,45	52,74	193,08	1443,22	0,59	0,79	22,62	265,42	67,28	435,68	550,47	143,62	10,01

2 день

Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком стущеным	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35			
386	Ряженка	150	4,36	3,96	6,00	75,00	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13			
338	Яблоко	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ИТОГО за завтрак:		380	28,85	21,05	67,39	573,64	0,25	1,01	11,89	161,50	1,59	585,93	610,13	95,47	4,12			

Обед

70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	0,05	2,45	-	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
268	Котлета мясная	90	9,30	11,28	9,90	147,38	0,12	0,01	0,05	32,28	41,04	35,89	48,00	13,32	2,17
312	Пюре картофельное	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		750	24,11	20,10	87,44	599,59	0,45	0,32	9,90	32,28	43,11	90,27	340,61	185,87	8,57
ВСЕГО за день:		1130	52,96	41,15	154,83	1173,23	0,70	1,33	21,79	193,78	44,70	676,20	950,74	281,34	12,69

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У	В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
			4	5	6	7											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
3 день																	
Завтрак																	
45	Салат из белокочанной капусты	40	0,54	1,31	2,59	24,16	0,01	0,02	8,55	-	4,20	12,50	14,16	7,54	0,23		
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10,50	10,06	9,77	171,60	0,17	0,02	0,08	48,42	61,56	53,84	72,00	19,98	3,26		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33		
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		440	19,87	16,29	61,16	470,45	0,28	0,21	9,43	48,42	67,48	84,17	168,36	67,66	5,82		
Обед																	
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,67	0,05	2,10	12,00	0,02	0,02	6,61	-	0,30	12,71	17,81	9,42	0,33		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98		
256	Мясо тушеное	90	13,68	15,65	2,31	202,50	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ИТОГО за обед:		750	29,00	26,32	107,96	790,95	0,34	0,34	15,99	0,00	5,30	119,43	410,57	207,35	8,37		
ВСЕГО за день:		1190	48,87	42,61	169,12	1261,40	0,62	0,55	25,42	48,42	72,78	203,60	578,93	275,01	14,19		
4 день																	
Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,19	0,17	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26		
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49		
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48		
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1,43	2,16	11,51	71,18	0,08	1,76	10,50	-	0,10	7,32	39,87	14,67	0,58		
ИТОГО за завтрак:		510	16,47	24,72	87,32	637,78	0,37	2,09	13,37	141,40	0,78	437,14	444,80	93,06	2,81		
Обед																	
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	2,14	3,01	1,10	33,60	0,08	0,01	3,54	-	0,23	16,98	11,61	6,96	0,32		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92		
227	Рыба припущенная	90	10,06	2,23	2,36	69,75	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63		
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16		
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ИТОГО за обед:		700	20,89	11,40	83,84	533,35	0,44	0,35	34,84	18,38	2,25	94,86	308,57	105,70	4,31		
ВСЕГО за день:		1210	37,36	36,12	171,16	1171,13	0,81	2,44	48,21	159,78	3,03	532,00	753,37	198,76	7,12		

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			V ₁	V ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	7											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
5 день																	
Завтрак																	
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	40	0,45	0,03	1,40	8,00	0,02	0,02	6,61	-	0,30	12,71	17,81	9,42	0,33		
235	Шницель рыбный натуральный	60	7,51	8,33	4,96	124,89	0,05	3,71	50,68	5,26	64,59	199,80	35,09	2,78	3,26		
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		410	18,15	13,63	59,62	434,13	0,32	3,98	58,09	5,26	66,06	239,33	294,43	162,83	9,15		
Обед																	
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,03	0,02	10,83	-	0,32	10,64	19,10	10,47	0,50		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98		
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за обед:		700	22,87	18,57	98,55	661,27	0,24	5,50	26,13	19,47	3,77	138,45	296,35	116,07	4,59		
ВСЕГО за день:		1110	41,02	32,20	158,17	1095,40	0,56	9,48	84,22	24,73	69,83	377,78	590,78	278,90	13,74		
6 день																	
Завтрак																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,03	1,50	35,30	1,04	2,24	6,24	13,6	16,8	3,28	3,68	3,04	3,12		
204	Макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	252,80	0,10	0,01	0,22	115,20	1,34	369,00	252,60	25,40	1,53		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28		
337	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		505	14,08	15,59	66,30	465,12	1,21	2,39	16,49	128,80	18,86	408,58	304,88	52,04	7,57		
Обед																	
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	0,05	2,45	-	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25		
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62		
265	Плов	180	19,79	20,27	31,22	386,40	0,12	0,24	2,73	-	5,87	30,35	426,93	83,83	5,65		
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	-	39,40	160,00	0,01	0,01	2,40	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ИТОГО за обед:		690	25,80	24,82	103,11	745,50	0,24	0,43	15,88	0,00	8,67	96,09	525,95	124,59	7,04		
ВСЕГО за день:		1195	39,88	40,41	169,41	1210,62	1,45	2,82	32,37	128,80	27,53	504,67	830,83	176,63	14,61		
7 день																	

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49	
PP	Кондитерское изделие (вафли)	35	8,40	4,90	135,98	237,65	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13	
ИТОГО за завтрак:		505	23,48	26,60	209,12	786,25	0,20	0,84	2,64	159,00	5,69	418,25	341,59	54,95	2,44	
Обед																
PP	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	1,04	2,24	6,24	13,60	16,80	3,28	3,68	3,04	3,12	
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38	
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,20	1,45	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,04	-	-	1,39	7,00	53,52	30,41	1,60	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
PP	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ИТОГО за обед:		790	29,60	25,84	102,61	771,39	1,43	3,88	20,95	5795,60	24,04	107,94	406,62	93,52	12,38	
ВСЕГО за день:		1295	53,08	52,44	311,73	1557,64	1,63	4,72	23,59	5954,60	29,73	526,19	748,21	148,47	14,82	
8 день																
Завтрак																
306	Горошек консервированный	30	0,87	0,82	1,74	17,76	0,11	0,63	0,99	33,12	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14	
210	Омлет натуральный	150	13,91	24,77	2,63	288,94	0,13	0,69	0,35	431,68	1,00	137,11	300,29	21,47	3,51	
PP	Йогурт фруктовый	150	4,36	3,96	6,00	75,00	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	
PP	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за завтрак:		575	21,58	29,87	39,86	511,84	0,33	1,65	2,27	489,80	5,93	729,51	921,03	108,59	5,50	
Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	4,82	-	2,25	15,62	21,63	9,76	0,42	
95	Рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,16	91,60	0,08	0,06	10,50	-	1,90	31,80	52,66	22,46	0,86	
278	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	0,05	0,71	11,42	32,50	0,50	36,58	88,91	18,00	0,80	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ИТОГО за обед:		750	17,37	24,14	112,29	745,41	0,24	0,92	27,47	32,50	5,83	124,75	273,69	93,92	3,64	
ВСЕГО за день:		1325	38,95	54,01	152,15	1257,25	0,57	2,57	29,74	522,30	11,76	854,26	1194,72	202,51	9,14	
9 день																

№ рек.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная овсяная	220	8,03	10,70	42,10	243,08	0,19	0,17	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
PP	Хлебобулочные изделия	40	1,43	2,16	11,51	71,18	0,08	1,76	10,50	-	0,10	7,32	39,87	14,67	0,58
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ИТОГО за завтрак:		532	15,39	21,18	83,64	533,26	0,31	2,00	14,61	117,00	0,79	299,12	324,64	74,12	2,69
Обед															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	50	0,56	0,04	1,75	10,00	0,02	0,02	6,61	-	0,30	12,71	17,81	9,42	0,33
108	Суп картофельный с клёцками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,50	16,76	16,29	286,00	0,18	0,02	0,08	48,42	61,56	53,84	72,00	19,98	3,26
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
PP	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		750	28,16	25,83	75,40	657,91	0,45	25,95	12,15	48,42	64,84	125,21	393,12	205,19	10,68
ВСЕГО за день:		1282	43,55	47,01	159,04	1191,17	0,76	27,95	26,76	165,42	65,63	424,33	717,76	279,31	13,37
10 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,40	2,43	1,20	28,24	0,03	0,03	7,55	-	0,38	21,76	28,90	13,20	0,64
288	Птица отварная	60	9,18	7,71	1,73	113,25	0,20	1,45	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		490	20,53	19,45	76,51	563,31	0,36	1,71	17,59	5806,40	4,62	217,79	488,53	81,55	7,09
Обед															
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	3,41	-	12,06	35,54	36,55	18,09	1,02
112	Суп с макаронами и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
PP	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		790	21,04	13,49	82,79	601,94	1,77	4,31	29,47	3,50	13,87	129,26	295,54	105,50	4,23
ВСЕГО за день:		1280	41,57	32,94	159,30	1165,25	2,13	6,02	47,06	5809,90	18,49	347,05	784,07	187,05	11,32