

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "Медведевская
Средняя школа"
И.И. Медведев
"21" "09" 2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся 1-4 классов (завтраки) и 1-4 классов льготных категорий обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях на территории Саевского района Республики Крым

"УТВЕРЖДАЮ"
Исполнительный директор
Высшая Оксана Александровна
О.А. Высшая
"21" сентября 2026 г.

ИСТОЧНИКИ РЕЦЕПТУР

1. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.И., Тугельский В.А. 2012 год (Использованы базовые рецепты).
2. Сборник рецептов, на продуманно диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Ивашова В.Н., Могильный М.И., Шенская Т.В., 2013 год
3. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. Предложения Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю от 14.08.2026 № 82-00-02/04-8472-2026 п. 1.8 – исключение опасных блюд;
5. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ст. 11, 15, 51

(записка, всего)
2026 год

День: 1 - понедельник. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рецеп.	Применение ингредиентов блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая пшеничная "Артек" молочная	200	8.20	12.00	37.00	289.00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5.80	8.30	14.80	172.00
БН	Хлеб ржаной	20	1.38	0.24	8.48	42.80
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
382	Какао с молоком	180	5.00	4.10	17.70	131.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	20.78	25.04	87.78	681.80

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рецеп.	Применение ингредиентов блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0.54	0.09	1.72	10.26
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.09	4.28	12.90	107.00
204	Макаронные отварные с сыром	170	9.46	23.71	32.95	301.36
БН	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14
БН	Хлеб ржаной	30	1.38	0.24	8.48	42.80
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		690	18.84	28.62	90.74	616.36

День: 2- вторник, Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
204	Макароны отварные с сыром	180	14,09	13,51	34,66	307,32
БН	Кондитерские изделия	30	5,63	6,25	60,00	53,47
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	23,63	20,15	131,07	525,99

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
256	Птица тушеная	90	15,63	17,85	2,63	231,43
303	Канна гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	27,46	34,92	94,52	732,38

День: 3-среда. Неделя: первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399 ЧС	Блинчики с фруктовой начинкой и/ф	130	4,55	6,63	48,88	273,00
338	Фрукты свежие	110	4,00	4,00	9,80	47,00
БН	Кондитерские изделия	50	3,38	3,75	36,00	192,50
376	Чай с сахаром и лимонном	215	0,05	0,02	10,72	51,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	11,98	14,40	105,40	563,54

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
88	Пш из свек капусты с картофелем	200	1,55	4,71	4,88	82,10
291	Плов из курицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	20,47	24,82	101,41	626,10

День: 4 - четверг. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	8.20	12.00	37.00	289.00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5.80	8.30	14.80	172.00
БН	Кондитерские изделия	30	2.03	2.25	21.60	115.50
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	12.60	50.20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	16.49	22.97	95.80	673.70

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0.54	0.09	1.72	10.26
96	Рассольник ленинградский	200	1.75	4.82	9.76	96.3
290	Птица запеченная с соусом	90	9.75	7.96	2.13	119.02
128	Пюре картофельное	150	3.36	7.36	28	192
БН	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
БН	Хлеб ржаной	30	1.38	0.24	8.48	42.8
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	132.8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	19.81	20.86	96.62	663.32

День: 5- пятница. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная и ржаная	200	8.20	12.00	37.00	289.00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5.80	8.30	14.80	172.00
БН	Кондитерские изделия	30	2.03	2.25	21.60	115.50
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
382	Какао с молоком	180	5.00	4.10	17.70	131.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555	21.43	27.05	100.90	754.50

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0.80	1.90	3.80	36.00
97	Суп картофельный	200	1.88	2.26	13.50	91.20
260	Пшеница тушеная	90	13.03	14.90	2.19	192.86
303	Каша вязкая пшеничная Артек	150	6.84	8.01	40.06	260.00
БН	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14
БН	Хлеб ржаной	30	1.38	0.24	8.48	42.80
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	27.30	27.61	102.72	777.80