

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Могильный М.П."

С.И.Иванов

С.И.Иванов

" 21 " 09 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А. Высоцкая

" 21 " сентября 2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся 5-11 классов льготных категорий обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях на территории Сакского района Республики Крым

ИСТОЧНИКИ РЕЦЕПТУР

1. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П., 2011 г. (Использованы базовые рецепты, адаптированные под ЧС)
2. Сборник рецептов, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководитель разработки сборника Иванова В.И., Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год
3. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. 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;
3. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ст. 11, 15, 51

(запрак. обед)

2026 год

День: 1 - понедельник. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше завтрак

№ рецеп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная манная	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
Б11	Хлеб ржаной	20	1.38	0.24	8.48	42.80
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	3.50	16.50	114.30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	19.94	24.44	86.58	665.10

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше обед

№ рецеп.	Примечание, 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
101	Суп картофельный с крупой	250	1.90	2.70	12.10	86.00
288	Пюре отварная	60	14.08	15.52	0.32	196.80
303	Каша гречневая вязкая	180	5.68	6.21	25.45	180.42
БН	Хлеб пшеничный	60	2.37	0.30	14.49	70.14
Б11	Хлеб ржаной	40	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:		850	26.87	35.87	96.68	744.96

День: 2- вторник. Месяц: вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше завтрак

№ 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
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00
203	Макароны отварные	180	6,80	7,20	37,70	242,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	20,45	18,73	84,17	624,60

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше 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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,94	5,92	11,08	115,00
293	Птица запеченная с соусом	90	9,75	7,96	2,13	119,02
128	Пюре картофельное	180	4,03	8,80	33,60	230,00
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,80
350	Кисель из ягод и яблок	200	0,10	0,10	24,40	117,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	20,11	23,41	95,90	704,22

День: 3- среда, Месяц: вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше завтрак

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	130	4.55	6.63	48.88	273.00
338	Фрукты свежие	110	0.44	0.44	10.78	51.70
Б11	Кондитерские изделия	50	3.38	3.75	36.00	192.50
376	Чай с сахаром и лимоном	215	0.05	0.02	10.72	51.04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	8.42	10.84	106.38	568.24

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше обед

№ рецеп.	Прием 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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6.59	6.32	19.84	177.90
290	Птица тушенная в соусе	90	13.03	14.90	2.19	192.86
303	Каша рисовая вязкая	180	4.40	9.24	31.20	225.60
Б14	Хлеб пшеничный	60	2.37	0.30	14.49	70.14
Б11	Хлеб ржаной	40	1.38	0.24	8.48	42.80
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	29.57	32.90	100.20	830.10

День: 4-четверг. Недели вторая

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

№ реч.	Пример 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
209	Рис из пшеницы	210	14.06	38.89	18.24	260.40
Б11	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14
БН	Хлеб ржаной	20	1.38	0.24	8.48	42.80
376	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	12.60	50.20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18.41	39.54	55.53	433.80

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше обед

№ реч.	Пример 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	250	1.75	4.82	9.76	96.3
209	Рис вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.84
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	17.55	16.82	43.18	382.82
Б11	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
БН	Хлеб ржаной	40	1.38	0.24	8.48	42.8
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	132.8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	29.33	26.96	109.95	797.96

Жен.: 5-летняя. Месяц: вторая

(с вкл.: осень-зима Возрастная категория: 7-1 лет завтрак

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каши жидкие молочная гречневая	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: 12 лет и старше обед

№ п/п	Примечание, 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	250	2,69	2,84	17,50	118,30
291	Плов из курицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00
БН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	22,60	23,01	120,04	689,64

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая