

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ *Школа № 1*

Сидорова О.А.

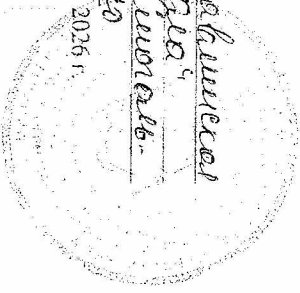
Сидорова О.А.

Сидорова О.А.

Сидорова О.А.

Сидорова О.А.

2026 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

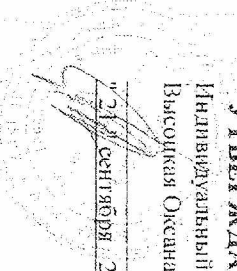
О.А. Высоцкая

О.А. Высоцкая

О.А. Высоцкая

О.А. Высоцкая

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П., 2011 г. (Использовать базовые рецептуры, адаптированные под ЧС)
2. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководство по разработке сборника Иванова В.П., Могильный М.П., Шенская Т.В., 2013 год
3. СанПиН 2.3/2.4.1282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Приложения 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

(заграв. обл.)
2026 год

День: 1- посещение. Дети первая

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

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каши 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: 12 лет и старше 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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,09	4,28	12,90	107,00
204	Макарониз отварные с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	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:		810	24,30	19,21	94,49	640,40

День: 2- вторник. Неделя первая

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

№ реч.	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
204	Макаронные отварные с сыром	210	12,08	11,58	29,71	263,42
Б11	Кондитерские изделия	30	5,63	6,25	60,00	53,47
Б11	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:		530	21,61	18,22	126,12	482,09

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

№ реч.	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	2,15	2,27	13,96	94,60
256	Птица тушеная	90	15,63	17,85	2,63	231,43
303	Каша гречневая вязкая	180	4,73	5,17	21,20	150,35
Б11	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:		880	27,46	34,92	94,52	732,38

День: 3-среда. Неделя первая

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

№ реч.	Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399 ЧС	Блинчики с фруктовой начинкой п/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 лимоном	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: 12-лет и старше обед

№ реч.	Принес 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	Шри из свеж капусты с картофелем	250	1.55	4.71	4.88	82.10
291	Плов из курицы	200	13.97	10.48	39.80	288.00
БН	Хлеб пшеничный	60	2.37	0.30	14.49	70.14
БН	Хлеб ржаной	40	1.38	0.24	8.48	42.80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0.66	9.00	32.04	132.80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	20.47	24.82	101.41	626.10

День: 4- четверг. Неделя первая

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

№ рецеп.	Пример 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
Ы11	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: 12 лет и старше обед

№ рецеп.	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
290	Птица запеченная с соусом	90	9,75	7,96	2,13	119,02
128	Пюре картофельное	180	3,36	7,36	28	192
Ы11	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14
Ы11	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:	880	19,81	20,86	96,62	663,32

День: 5- пятница. Неделя первая

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

№ реч.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая 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	Компот из фруктов	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

№ реч.	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
97	Суп картофельный	250	1.88	2.26	13.50	91.20
260	Птица тушеная в соусе	90	13.03	14.90	2.19	192.86
303	Каша вязкая пшеничная Артек	180	6.84	8.01	40.06	260.00
БН	Хлеб пшеничный	60	2.37	0.30	14.49	70.14
БН	Хлеб ржаной	40	1.38	0.24	8.48	42.80
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	27.30	27.61	102.72	777.80