"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ
_____
"___" _____ 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна
_____ О.А. Высоцкая
"1" 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П., 2011 г. (Использованы базовые рецептуры, адаптированные под ЧС)
2. Сборник рецептур, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Иванова В.Н, Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год

НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА

1. 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

(завтрак, обед)
2026 год

День: 1- понедельник. Неделя первая

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

№ рец.	Прием пищи,наименование 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: 12лет и старше обед

№ рец.	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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,09	4,28	12,90	107,00
204	Макароны 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: 12лет и старше завтрак

№ рец.	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
204	Макароны отварные с сыром	210	12,08	11,58	29,71	263,42
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:	530	21,61	18,22	126,12	482,09

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

№ рец.	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,96	94,60
256	Птица тушенная	90	15,63	17,85	2,63	231,43
303	Каша гречневая вязкая	180	4,73	5,17	21,20	150,35
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:	880	27,46	34,92	94,52	732,38

День: 3- среда. Неделя первая

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

№ рец.	Прием пищи,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: 12лет и старше обед

№ рец.	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	Щи 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: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием 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: 12лет и старше обед

№ рец.	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
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
БН	Хлеб пшеничный	60	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:	880	19,81	20,86	96,62	663,32

День: 5- пятница. Неделя первая

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

№ рец.	Прием пищи,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	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: 12лет и старше обед

№ рец.	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
97	Суп картофельный	250	1,88	2,26	13,50	91,20
260	Птица тушенная 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

День: 1- понедельник. Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи,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
БН	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: 12лет и старше обед

№ рец.	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
101	Суп картофельный с крупой	250	1,90	2,70	12,10	86,00
288	Птица 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
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:	850	26,87	35,87	96,68	744,96

День: 2- вторник.Неделя вторая

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

№ рец.	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: 12лет и старше обед

№ рец.	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 каупустой 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.Неделя вторая

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

№ рец.	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
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	8,42	10,84	106,38	568,24

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

№ рец.	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 тушеная в соусе	90	13,03	14,90	2,19	192,86
303	Каша рисовая вязкая	180	4,40	9,24	31,20	225,60
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	29,57	32,90	100,20	830,10

День: 4- четверг. Неделя вторая

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

№ рец.	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
209	Рагу из птицы	210	14,06	38,89	18,24	260,40
БН	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: 12лет и старше обед

№ рец.	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
96	Рассольник ленинградский	250	1,75	4,82	9,76	96,3
209	Яйцо 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
БН	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

День: 5- пятница. Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи,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	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: 12лет и старше обед

№ рец.	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
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**