



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся 5-11 классов льготных категорий обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях в условиях чрезвычайной ситуации (ЧС) на территории Сакского района Республики Крым

### ИСТОЧНИКИ РЕЦЕПТУР

1. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Мотильного 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. Мотильный М.П., Шленская 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: п. 1.9 – использование консервов;
5. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ст. 11, 15, 51
6. Технический регламент ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» ст. 17 (условия хранения)

(завтрак, обед)  
2026 год

День: 1 - понедельник

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

| № респ.           | Прим. пицци, 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        | 45           | 5,22             | 7,47  | 13,32 | 154,80                         |
| 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          | 20,85            | 26,22 | 99,42 | 737,30                         |

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

| № респ.        | Прим. пицци, 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          | 6,59             | 6,32  | 19,84  | 177,90                         |
| 204            | Макароны отварные с сыром       | 200          | 14,92            | 14,30 | 36,70  | 325,40                         |
| БН             | Хлеб пшеничный                  | 60           | 4,70             | 0,60  | 28,98  | 140,30                         |
| БН             | Хлеб ржаной                     | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,60                          |
| 389            | Сок фруктовый                   | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                          |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                                 | 810          | 30,51            | 21,79 | 124,40 | 824,26                         |



День: 2- вторник

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

| № реч.            | 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               | Макаронны отварные с сыром     | 200          | 14,92            | 14,30 | 36,70 | 325,40                         |
| 338               | Фрукты свежие                  | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80  | 47,00                          |
| БН                | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| 376               | Чай с сахаром и лимоном        | 180          | 0,06             | 0,02  | 12,60 | 50,20                          |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                | 570          | 18,29            | 15,11 | 75,31 | 503,00                         |

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

| № реч.         | 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                         |
| 256 ЧС         | Мясо тушеное ( консервы)                 | 90           | 18,24            | 20,83 | 3,07   | 270,00                         |
| 303            | Каша гречневая вязкая                    | 180          | 6,84             | 8,01  | 40,06  | 260,00                         |
| БН             | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,70             | 0,60  | 28,98  | 140,30                         |
| БН             | Хлеб ржаной                              | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,60                          |
| 348            | Компот из ягод и яблок                   | 200          | 0,66             | 9,00  | 32,04  | 132,80                         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                                          | 880          | 36,43            | 41,85 | 140,33 | 1017,26                        |

День: 3- среда

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

| № рец.            | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                   |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 399 ЧС            | Блины с фруктовой начинкой п/ф | 130          | 4.55             | 6.63  | 48.88  | 273.00                         |
|                   |                                | 100          | 0.40             | 0.40  | 9.80   | 47.00                          |
| 338               | Фрукты свежие                  | 50           | 3.38             | 3.75  | 36.00  | 192.50                         |
| БН                | Кондитерские изделия           | 180          | 0.06             | 0.02  | 12.60  | 50.20                          |
| 376               | Чай с сахаром и лимонном       | 460          | 8.39             | 10.80 | 107.28 | 562.70                         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                |              |                  |       |        |                                |

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

| № рец.         | Прим. 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          | 1.91             | 5.95  | 8.06   | 100.10                         |
| 291 ЧС         | Плов из птицы (консервы)         | 200          | 13.97            | 10.48 | 39.80  | 288.00                         |
| БН             | Хлеб пшеничный                   | 60           | 4.70             | 0.60  | 28.98  | 140.30                         |
| БН             | Хлеб ржаной                      | 40           | 2.76             | 0.48  | 16.96  | 85.60                          |
| 348            | Компот из ягод и яблок           | 200          | 0.66             | 9.00  | 32.04  | 132.80                         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                                  | 810          | 24.54            | 26.60 | 127.56 | 757.06                         |

День: 4 - четверг

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



| № реч. | 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           | 5,22             | 7,47  | 13,32 | 154,80                         |
| 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          | 20,85            | 26,22 | 99,42 | 737,30                         |

| № реч. | 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          | 2,16             | 6,09  | 12,10  | 117,60                         |
| 290 ЧС | Птица тушеная в соусе (консервы) | 90           | 11,38            | 9,29  | 2,49   | 138,86                         |
| 128    | Пюре картофельное                | 180          | 4,03             | 8,80  | 33,60  | 230,00                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                   | 60           | 4,70             | 0,60  | 28,98  | 140,30                         |
| БН     | Хлеб ржаной                      | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,60                          |
| 349    | Компот из сухофруктов            | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,80                         |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                   | 880          | 26,23            | 25,44 | 127,89 | 855,42                         |

День: 5- пятница

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

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж | У |                                |

|                   |                                   |     |      |       |        |        |
|-------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|--------|--------|
| 399 ЧС            | Блиnnики с фруктовой начинкой п/ф | 130 | 4,55 | 6,63  | 48,88  | 273,00 |
| 338               | Фрукты свежие                     | 100 | 0,40 | 0,40  | 9,80   | 47,00  |
| БН                | Кондитерские изделия              | 50  | 3,38 | 3,75  | 36,00  | 192,50 |
| 376               | Чай с сахаром и лимоном           | 180 | 0,06 | 0,02  | 12,60  | 50,20  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                   | 460 | 8,39 | 10,80 | 107,28 | 562,70 |

| № п/п          | 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          | 2,34             | 2,83  | 16,87  | 114,00                         |
| 260 ЧС         | Гуляш (консервы)               | 90           | 15,20            | 17,38 | 2,56   | 225,00                         |
| 303            | Каша вязкая пшеничная Артек    | 180          | 8,21             | 9,60  | 48,07  | 312,00                         |
| БН             | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,70             | 0,60  | 28,98  | 140,30                         |
| БН             | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,60                          |
| 389            | Сок фруктовый                  | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                          |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                                | 880          | 35,01            | 32,79 | 137,44 | 997,70                         |

Срок действия: до стабилизации санитарно-эпидемиологической обстановки и возобновления нормального водоснабжения и энергоснабжения.

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая



Прошито, пронумеровано,  
скреплено печатью 6  
(          ) листов

Директор школы И.В. Токарева

