



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

ИСТОЧНИКИ РЕЦЕПТУР

1. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012 год (Использованы базовые рецепты, адаптированные под ЧС)
2. Сборник рецептов, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Иванова В.Н., Могильный М.П., Шенская Т.В., 2013 год
3. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
5. 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;
6. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ст. 11, 15, 51
7. 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: 7-11 лет завтрак

№ реч.	Присм 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	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: 7-11 лет обед

№ реч.	Присм 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	200	4,09	4,28	12,90	107,00
204	Макароны отварные с сыром	160	9,18	23,01	31,98	292,50
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:		680	18,56	27,92	89,77	607,50

День: 2- вторник

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

№ рецеп.	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	170	12,68	12,16	31,20	276,59
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:		540	16,05	12,97	69,81	454,19

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

№ рецеп.	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	200	2,15	2,27	13,96	94,60
256 ЧС	Мясо тушеное (консервы)	90	18,24	20,83	3,07	270,00
303	Каша 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
БН	Компот из ягод и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
348	Компот из ягод и яблок	760	30,07	37,90	94,96	770,95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	30,07	37,90	94,96	770,95

День: 3-среда

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

№ рсц.	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	43,88	273,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	5,80	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

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

№ рсц.	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	200	1,55	4,71	4,88	82,10
291 ЧС	Плов из птицы (консервы)	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 ягод 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

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

№ рецеп.	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

№ рецеп.	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	200	1,75	4,82	9,76	96,3
290 ЧС	Птица тушеная в соусе (консервы)	90	11,38	9,29	2,49	138,86
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	21,44	22,19	96,98	683,16

День: 5-пятница

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

№ рецеп.	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая
----------	-------	------------------	----------------

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью 6
() листов
Директор школы И.В. Токарева

