СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МБОУ "Некрасовская школа им. Г.З. Глушнева"
_____З.И. Куртдеде

УТВЕРЖДЕНО
ИП Павлюк Н.Н.
_____Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Некрасовская школа им. Г.З. Глушнева"
Красногвардейского района Республики Крым
с 14.09.2026

(при работе в режиме чрезвычайной ситуации)

Приём пищи: завтрак и обед

Возрастная категория: 12 лет и старше

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: nekrasovskaya.obrkrng.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Куртдеде Зекие Ибрагимовна
Действителен с 13.03.2026, 06:09
Действителен до: до 06.06.2027, 06:09
Ключ подписи: 008D574B1B8D1CE6CA9AB799C4D33174E

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная	250	9,01	6,21	61,24	334,0	128	2022
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	141,6	СРБ	2026
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**690**	**18,6**	**9,0**	**164,7**	**781,7**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая	250	9,55	6,09	56,82	316,48	127	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	180,4	СРБ	2026
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**700**	**19,85**	**15,01**	**145,36**	**758,98**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,66	13,49	43,11	319,49	137	2022
	Горошек консервированный	30	0,9	0	2,19	17,4	177	2022
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143	2022
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	141,6	СРБ	2026
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**580**	**20,9**	**20,5**	**127,1**	**747,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	1,19	46	210,91	114	2022
	Мясо тушенное	100	15,11	22,12	2,76	268,14	173	2022
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2	2022
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**730**	**29,5**	**25,9**	**157,0**	**942,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,5	1,69	82,8	386,48	116	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	180,4	СРБ	2026
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Какао с молоком сг.	200	3,66	2,6	25,08	138	267	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**690**	**24,4**	**13,2**	**186,4**	**927,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,46	4,89	56,55	291,48	126	2022
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2	2022
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**700**	**16,4**	**7,3**	**157,1**	**724,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 7								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,46	3,29	47,43	259,51	114	2022
	Гуляш	100	14,36	21,21	2,73	256,8	175	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	180,4	СРБ	2026
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**610**	**34,6**	**32,9**	**126,9**	**902,4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 8								
ЗАВТРАК	Картофель отварной	180	3,56	12,54	25,08	237,57	89	2022
	Кукуруза консервированная	30	0,36	0,69	4,31	20,1	188	2026
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143	2022
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	141,6	СРБ	2026
	Кофейный напиток с молоком сг.	200	2,94	1,98	20,92	112	265	2022
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**690**	**20,6**	**22,6**	**133,9**	**796,4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 9								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,46	4,89	56,55	291,48	126	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	180,4	СРБ	2026
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**700**	**15,8**	**13,8**	**145,1**	**734,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,52	8,38	17,86	182,93	86	2022
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	141,6	СРБ	2026
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**690**	**14,3**	**11,4**	**129,0**	**660,6**		
	среднее за неделю	**678**	**21,50**	**17,16**	**147,27**	**797,50**		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углеводы, г	
Итого за весь период	215,0	171,6	1472,7	7975,0
Среднее значение за период	21,5	17,2	147,3	797,5
Норма по СанПиН	22,5	23,0	95,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	10,2	79,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
12 лет и старше	678

норма
550

Таблица взаимозаменяемости

Овощи натуральные свежие	30 гр	Овощи натуральные консервированные
Горошек консервированный	30 гр	Кукуруза консервированная
Кондитерское изделие (вафли)	30 гр, 40 гр	Кондитерское изделие (печенье)
Компот из свежих плодов	200 гр	Компот из сухофруктов

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Примечание:
Меню составлено с учетом сезонности. Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню. Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.
Основание: Предложения Межрегионального управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Крым и городу федерального значения Севастополю от 14.08.2026 № 82-00-02/04-8472-2026.

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна. М.П. и Д.Б. Никитюка –М.: ТД Дели, 2022 – 245 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
3. Сборник рецептур и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций/Под ред. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна. М.П. и др.–М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022 – 698 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 18 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
5. Предложения Межрегионального управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Крым и городу федерального значения Севастополю от 14.08.2026 № 82-00-02/04-8472-2026.