СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "Крымрозовская СШ" Белогорского района Республики Крым

_____ И.В. Нестеренко

УТВЕРЖДАЮ

ИП ПИМАКОВА Н.В.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белогорский район

(возрастная категория 7-11 лет)

осенне-зимний период

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 02 июня 2026 г. № 18 пп. 8.2-7 и Приложения №4-13

Наименование сборников рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Дели плюс. 2015.-544с.)
Сборник
рецептур блюд и кулинарных изделий
для обучающихся образовательных организаций
Сборник технических нормативов
Издание 2-е, исправленное и дополненное
(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

2026-2027 гг

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	210	13,48	8,36	38,06	307,62
15	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72,8
382	Какао с молоком	180	2,79	3,48	17,66	110,87
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**580**	**23,13**	**20,60**	**91,52**	**661,19**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,1	1,44	9,89	82,65
580	Гуляш из птицы	100	10,07	9,63	3,51	143,23
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	**771**	**21,39**	**25,78**	**99,40**	**692,36**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1351**	**44,52**	**46,38**	**190,92**	**1353,55**

День: вторник

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,57	10,23	4,68	110,59
312	Пюре картофельное	150	10,18	3,31	22,22	194,03
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
	Итого за завтрак:	**501**	**16,38**	**18,45**	**68,5**	**495,87**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	3,05	0,93	5,61	54,23
280	Суп с лапшой	200	5,95	1,5	10,26	98,88
577	Вок курица с рисом ,овощами и кукурузой	200	30,74	15,1	36,42	484,7
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за обед:	**830**	**40,88**	**24,03**	**118,85**	**938,31**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1331**	**57,26**	**42,48**	**187,35**	**1434,18**

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	15,64	12,6	5,39	213,18
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,61	21,66	102,99
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	605	**23,32**	**26,31**	**103,43**	**742,15**
	ОБЕД					
187	Лечо овощное (или овощи натуральные свежие)	60	7,98	1,02	3,06	88,8
248	Суп "кубанский"	200	2,06	6,25	21,84	131,38
598	Рагу из мяса птицы	200	16,27	14,76	22,93	297,73
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,5	68,79
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	710	**27,11**	**27,29**	**98,07**	**746,20**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1315	**50,43**	**53,60**	**201,50**	**1488,35**

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная из риса	210	11,19	6,03	43,43	299,26
15	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	596	**18,20**	**15,60**	**94,05**	**605,96**
	ОБЕД					
187	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	5,34	1,14	4,62	71,4
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,38	1,92	13,29	82,55
600	Чахохбили из кур	100	19,77	18,64	4,87	271,95
309	Макаронные изделия отварные	150	4,73	5,54	39,74	216,01
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	760	**32,88**	**33,26**	**117,32**	**886,01**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1356	**51,08**	**48,86**	**211,37**	**1491,97**

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
580	Гуляш из птицы	100	10,89	9,63	3,52	150,71
131	Каша вязкая пшеничная "Артек"	155	4,58	4,16	25,73	160,78
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за завтрак:	556	**16,10**	**18,38**	**67,29**	**486,64**
	ОБЕД					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,25	17	97,19
500	Говядина тушеная с капустой	200	17,4	17,91	12,24	278,79
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0,68	23,18	95,07
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за обед:	770	**20,88**	**26,44**	**97,92**	**686,95**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1326	**36,98**	**44,82**	**165,21**	**1173,59**

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	11,06	6,14	32,76	255,97
3	Бутерброд с сыром	50	8,8	5,79	14,8	162,5
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	626	**20,97**	**16,86**	**98,18**	**652,37**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
83	Борщ с картофелем	200	4,18	1,63	12,25	93,46
291	Плов из птицы	200	23	12,83	2,74	269,9
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,5	68,79
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	710	**28,04**	**20,20**	**66,73**	**600,05**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1336	**49,01**	**37,06**	**164,91**	**1252,42**

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-70	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	5,34	1,14	4,62	71,4
2	Бутерброд с джемом	55	4,37	2,39	27,8	157,9
210	Омлет натуральный	116	21,5	11,1	2,11	246,52
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**551**	**31,93**	**17,37**	**76,63**	**659,82**
	ОБЕД					
147-45	Салат "Розовый" из капусты со свеклой(или салат из квашеной капусты)	60	6,04	1,08	4,14	76,01
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,29	1,7	13,97	83,55
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,47	12,92	9,08	218,34
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0,68	23,18	95,07
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	**765**	**29,93**	**30,48**	**124,69**	**888,55**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1316**	**61,86**	**47,85**	**201,32**	**1548,37**

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена	210	12,4	8,7	44,12	323,74
3	Бутерброд с сыром	50	8,8	5,79	14,8	162,5
382	Какао с молоком	180	2,79	3,48	17,66	110,87
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**580**	**24,71**	**19,81**	**97,62**	**696,51**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	200	4,41	4,71	15,47	120,62
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,57	10,23	4,68	110,59
309	Макаронные изделия отварные	150	4,73	5,54	39,74	216,01
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	**766**	**15,46**	**26,21**	**105,31**	**657,62**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1346**	**40,17**	**46,02**	**202,93**	**1354,13**

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

День: четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
260	Гуляш из говядины	100	17,66	15,19	2,84	231,26
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
	Итого за завтрак:	551	**24,70**	**28,42**	**79,14**	**651,74**
	ОБЕД					
187-70	Лечо овощное (или овощи натуральные свежие)	60	7,98	1,02	3,06	88,8
283	Суп-лапша домашняя	200	7,28	5,91	13,08	141,28
568	Курица запеченая	90	20,32	17,88	0,17	254,86
312	Пюре картофельное	150	10,18	3,31	22,22	194,03
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,61	21,66	102,99
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	750	**46,67**	**33,85**	**93,93**	**941,46**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1301	**71,37**	**62,27**	**173,07**	**1593,20**

День: пятница

Неделя: вторая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-70	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	5,34	1,14	4,62	71,4
204	Макароны отварные с сыром	220	17,81	13,56	47,27	396,31
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,61	17,79	102,47
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
	Итого за завтрак:	510	**25,88**	**20,95**	**93,72**	**683,68**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
282	Суп томатный с рисом	200	4,8	6,96	51,65	280,08
508	Печень, тушеная в соусе (1)	100	8,11	13,11	6,37	120,53
131	Каша вязкая пшеничная "Артек"	155	4,58	4,16	25,73	160,78
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за обед:	885	**18,69**	**31,21**	**151,81**	**870,29**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1395	**44,57**	**52,16**	**245,53**	**1553,97**

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Жиры (гр)	Белки (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	15,8	15,4	67	470
Фактическое содержание	22,5	20,3	87	633,6
ОБЕД				
Нормативное значение	23,7	23,1	100,5	705
Фактическое содержание	28,2	27,8	105,8	783,6

Суммарные оъбемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700		
Фактическое содержание	566	760		