

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ЯСПК №1»

«20» декабря 2026 г.
/В.В. Макутина/
СРЕДНЯЯ ШКОЛА-КОЛЛЕГИУМ №1
Муниципального округа
Город-курорт Ялта
Республики Крым
МБОУ «ЯСПК №1»
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНН 1908010016
ОГРН 1159115910016

Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна
«01» января 2026 г.
/Д.К. Омельченко /
ОГРН 1159115910016
ИНН 1908010016

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов (подник 2 смена)

(рацион № 4)

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ДЬЮТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ
РАЦИОН №4

Возрастная группа: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность Б, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Полдник																				
ПУДИНГ РИСОВЫЙ, МАННЫЙ, ПШЕННЫЙ	230	10,54	13,34	79,62	480,63	1,32	0,10	0,19	0,11	0,59	118,06	161,14	31,34	1,67	346,93	11,54	0,01	0,02	195	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,50	8,70	7,40	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3-3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	510	20,56	26,02	123,12	814,70	1,47	0,16	0,34	0,13	0,61	232,58	283,11	63,40	3,61	586,88	15,88	0,01	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность кДж, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,60	3,07	4,85	50,12	2,82	0,03	0,03	1,11	0,00	23,63	25,14	17,35	0,58	105,52	2,34	0,00	0,03	61	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-з	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	530	19,68	20,03	94,61	639,41	4,51	0,23	0,18	1,21	0,12	322,01	266,43	62,16	6,25	537,42	6,86	0,02	0,06		

3 день

Премем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая Ценност б, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Полдник																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,00	27,04	2,65	310,18	0,20	0,06	0,44	0,36	2,56	97,26	211,45	15,65	2,44	205,22	24,31	0,03	0,05	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	502	19,71	27,55	50,82	531,38	7,34	0,17	0,51	0,36	2,56	132,09	285,88	49,44	5,27	496,49	25,99	0,03	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,87	14,93	20,21	289,95	0,33	0,06	0,22	0,09	0,19	164,46	202,30	25,21	0,79	174,26	3,80	0,02	0,03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	505	21,32	15,56	63,91	486,68	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,91	246,15	48,11	3,86	517,32	5,80	0,02	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Подлник																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	12,42	12,96	7,56	0,32	84,60	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	155	27,16	47,48	6,76	562,77	0,98	0,08	0,26	0,25	0,71	59,17	256,85	28,51	2,42	297,70	11,16	0,03	0,17	300-3	2011
ФИЛО-ЧАЙ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	500	32,62	48,04	54,28	780,83	2,20	0,18	0,32	0,25	0,71	95,50	327,25	56,90	4,91	488,16	12,84	0,03	0,18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность Б, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Подлник																				
ПУДИНГ РИСОВЫЙ, МАННЫЙ, ПШЕННЫЙ	230	10,54	13,34	79,62	480,63	1,32	0,10	0,19	0,11	0,59	118,06	161,14	31,34	1,67	346,93	11,54	0,01	0,02	195	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,38	8,54	14,37	144,06	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	25,93	9,18	0,56	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011
СТУШЕННЫМ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	500	18,14	25,44	130,47	823,72	1,48	0,21	0,37	0,20	0,76	253,14	305,29	66,44	3,70	599,28	17,10	0,01	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность Е _к , ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Е _г , г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	60	0,85	0,34	6,27	32,61	2,06	0,03	0,05	0,99	0,00	34,66	33,18	16,73	0,40	96,81	1,98	0,00	0,02	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	530	19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	0,12	333,04	274,47	61,54	6,07	528,71	6,50	0,02	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность кДж, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Подлник																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	12,42	12,96	7,56	0,32	84,60	0,00	0,00	70/71	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,00	27,04	2,65	310,18	0,20	0,06	0,44	0,36	2,56	97,26	211,45	15,85	2,44	205,22	24,31	0,03	0,05	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	502	19,52	27,61	50,37	530,55	2,54	0,16	0,50	0,36	2,56	136,11	283,24	45,00	4,99	407,09	25,99	0,03	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№ рецеп-туры	Сборник рецептур

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	И-ч-ск-ки ценност ь, ккал	Полдник														рецен- туры	сумма рецен- тиров
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,86	14,92	20,19	289,74	0,33	0,06	0,22	0,09	0,19	164,04	202,01	25,16	0,79	173,68	3,76	0,02	0,03	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	215		0,10	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-3	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,96	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПЛ-3		
Итого за прием пищи:	505		21,31	15,55	63,89	489,47	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,49	245,86	48,06	3,86	516,74	5,76	0,02	0,05		

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Полдник																					
БЛАНШ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	9,56	22,81	39,74	404,09	0,20	0,09	0,20	0,16	0,78	93,54	130,46	17,12	1,16	201,45	11,71		0,02	0,03	444-3	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60		0,00	0,00	359	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,43	0,43	10,46	50,15	4,40	0,02	0,02	0,01	0,00	15,84	10,89	7,92	2,18	305,60	2,20		0,00	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00		0,00	0,01	П11-3	
Итого за прием пищи:	500	13,25	23,54	102,49	678,92	5,08	0,16	0,25	0,17	0,78	131,23	182,30	40,47	4,82	633,38	14,51		0,02	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность b, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод b ₁ , г		C, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Итого за весь период	206,0	246,6	830,0	6 394,6	37,1	1,8	3,2	4,0	8,6	2 031,1	2 700,0	541,5	47,3	5 311,5	137,2	0,2	0,0							
Среднее значение за период	20,6	24,7	83,0	639,5	3,7	0,2	0,3	0,4	0,9	203,1	270,0	54,2	4,7	531,1	13,7	0,0	0,0							

- Определяется значение за норму
- Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению сторон. Допускается замена одних одних продуктов, блинда и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.4-82-26). С 01 марта сырые овощи подлежат термической обработке.
- Каши молочные варят на крупу любого вида. Варят их на молоке или смеси молока и воды (Раздел IV КАШИ Сборника рецептов Под ред. М.П.Могильного и В.А.Трунькова, -М:Делта принт, 2011.-544с).
- Закладка соли в блинда дневного рациона обучающихся 7-11 лет (полдник) - 0,75 грамм, (обед) - 1,05 грамм на одного человека в день, (полдник) - 0,5 грамм, (обед) - 0,7 грамм на одного человека в день. (Установленная физиологическая норма)