

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования  
администрации города Джанкоя

 А.А. Товма

« 01 » 09 2025г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 193/01-19 от 01.09.25 года  
Директор МОУ «Средняя школа №1 им.

А.А.Драгомировой»

 Н.А. Лоберштык

« 01 » сентября 2025г

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ  
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 им. А.А. ДРАГОМИРОВОЙ»**

(завтрак, обед)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Основное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов (возрастная категория 7-11 лет)

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 1 им. А.А.Драгомировой» города Джанкоя Республики Крым.

Столовая МОУ города Джанкоя- оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением. Пищеблок включает: обеденный зал, производственные цеха; горячий, холодный цех, овощной, складские помещения для хранения продуктов с холодильным оборудованием, подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала в Муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №1 им. А.А. Драгомировой – 80 посадочных мест;

Обеденный зал оборудован мебелью. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

Пищеблоки оснащены:

- горячий цех - электроплитой, пароконвектоматом, пищеварочный котел, холодильник для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебный шкаф, протирачная машина, тестомесильная машина универсальная привод.
- холодный цех – электромясорубки, холодильника, производственные столы.
- овощной цех – овощерезка, картофелечистка, производственные столы.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим обеспечивает питьевой фонтанчик.

Перед входом в столовую имеется 4 раковин для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: водонагреватели, посудомоечная машина, 5 односекционных ванн. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работника кухни.

Весь персонал школьной столовой состоит в штате образовательного учреждения города Джанкоя.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория от 12 лет и старше (обед)**  
**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                          | 100          | 0,74             | 0,09    | 2,30        | 12,90                         | 20          | 2011             |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 2,68             | 2,80    | 18,38       | 109,97                        | 112         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ               | 100          | 15,41            | 18,86   | 14,73       | 290,03                        | 294         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                          | 160          | 3,71             | 6,42    | 15,72       | 137,80                        | 139         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,10             | 0,00    | 8,92        | 36,04                         | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,82             | 0,31    | 25,09       | 118,41                        |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 860          | 26,46            | 28,48   | 85,14       | 705,15                        |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 26,46            | 28,48   | 85,14       | 705,15                        |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                | 70           | 0,71             | 0,13    | 2,45         | 15,48                         | 20           | 2011             |
| БОРЩ                           | 250          | 1,58             | 4,94    | 9,53         | 89,70                         | 83           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ      | 90           | 14,39            | 15,68   | 13,25        | 251,43                        | 268          | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ          | 180          | 5,32             | 6,35    | 24,01        | 174,23                        | 414          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,10             | 0,00    | 8,92         | 36,04                         | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58        | 106,57                        |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 835          | 25,53            | 27,38   | 80,74        | 673,45                        |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 25,53            | 27,38   | 80,74        | 673,45                        |              |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                   | 90           | 0,66             | 0,08    | 2,08        | 11,62                         | 20          | 2011             |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ          | 250          | 6,37             | 3,39    | 16,39       | 121,98                        | 87          | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ          | 110/30       | 8,18             | 11,61   | 8,08        | 169,69                        | 290         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180          | 0,87             | 0,17    | 17,63       | 75,08                         | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58       | 106,57                        |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 705          | 19,51            | 15,53   | 66,76       | 484,94                        |             |                  |
| Всего за день:                    |              | 19,51            | 15,53   | 66,76       | 484,94                        |             |                  |

#### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                | 60           | 0,61             | 0,11    | 2,10        | 13,27                         | 20          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          | 2,22             | 5,22    | 16,42       | 122,17                        | 96          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ      | 89           | 14,20            | 15,44   | 13,10       | 247,91                        | 268         | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК              | 180          | 4,87             | 5,51    | 28,61       | 183,36                        | 184         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,10             | 0,00    | 8,92        | 36,04                         | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58       | 106,57                        |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 824          | 25,43            | 26,56   | 91,73       | 709,32                        |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 25,43            | 26,56   | 91,73       | 709,32                        |             |                  |

# 5 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                   | 100          | 0,74             | 0,09    | 2,30         | 12,90                         | 20           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                  | 250          | 2,44             | 2,89    | 19,25        | 113,20                        | 97           | 2008             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100          | 9,57             | 5,49    | 4,98         | 108,42                        | 229          | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ               | 150          | 4,08             | 5,20    | 24,85        | 162,50                        | 417          | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180          | 0,87             | 0,17    | 17,63        | 75,08                         | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58        | 106,57                        |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 825          | 21,13            | 14,12   | 91,59        | 578,67                        |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 21,13            | 14,12   | 91,59        | 578,67                        |              |                  |

# 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 250          | 1,81             | 5,10    | 10,75       | 96,66                         | 99          | 2011             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 120          | 12,19            | 14,65   | 2,24        | 189,72                        | 210         | 2011             |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                | 42           | 9,21             | 4,05    | 3,25        | 96,02                         | к/к         | к/к              |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 6            | 1,35             | 1,72    | 0,00        | 21,18                         | 15          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 180          | 3,38             | 2,71    | 21,97       | 126,90                        | 382         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58       | 106,57                        |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 643          | 31,37            | 28,51   | 60,79       | 637,05                        |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 31,37            | 28,51   | 60,79       | 637,05                        |             |                  |

# 7 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 250          | 2,05             | 2,79    | 16,88       | 101,18                        | 101         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ   | 155/30       | 23,55            | 15,93   | 42,14       | 412,79                        | 223         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 6,30        | 25,59                         | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58       | 106,57                        |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 660          | 29,13            | 19,00   | 87,90       | 646,13                        |             |                  |
| Всего за день:                    |              | 29,13            | 19,00   | 87,90       | 646,13                        |             |                  |

# 8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                      | 60           | 0,44             | 0,06    | 1,38         | 7,74                          | 20           | 2011             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                    | 250          | 2,02             | 5,11    | 15,10        | 115,03                        | 83           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ            | 88           | 14,04            | 15,33   | 12,94        | 245,68                        | 268          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150          | 5,46             | 4,88    | 34,85        | 205,34                        | 203          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180          | 0,10             | 0,00    | 6,30         | 25,59                         | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58        | 106,57                        |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                 | 773          | 25,49            | 25,66   | 93,15        | 705,95                        |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 25,49            | 25,66   | 93,15        | 705,95                        |              |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 100          | 1,49             | 4,94    | 9,11        | 87,72                         | 45          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ    | 250          | 2,29             | 3,69    | 14,61       | 101,06                        | 108         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ         | 125/40       | 15,35            | 15,57   | 16,16       | 266,30                        | 259         | 2011             |
| САХАРОМ                        | 180          | 0,10             | 0,00    | 6,30        | 25,59                         | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58       | 106,57                        |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 740          | 22,66            | 24,48   | 68,76       | 587,24                        |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 22,66            | 24,48   | 68,76       | 587,24                        |             |                  |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                   | 100          | 1,01             | 0,18    | 3,50        | 22,12                         | 20          | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1,86             | 5,04    | 9,12        | 90,28                         | 88          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ        | 95           | 11,70            | 9,83    | 13,99       | 191,42                        | 234         | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ               | 180          | 2,64             | 5,49    | 27,61       | 170,47                        | 415         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180          | 0,87             | 0,17    | 17,63       | 75,08                         | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 45           | 3,43             | 0,28    | 22,58       | 106,57                        |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 850          | 21,51            | 20,99   | 94,43       | 655,94                        |             |                  |
| Всего за день:                    |              | 21,51            | 20,99   | 94,43       | 655,94                        |             |                  |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 248,22           | 230,71  | 820,99         | 6 383,84                            |
| Среднее значение за период                                                  | 24,82            | 23,07   | 82,10          | 638,38                              |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 15.6             | 32.5    | 51.9           |                                     |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей       | Обед |
|---------------------|------|
| Обед 5-11 2025-2026 | 772  |

**Примечание:**замена  
овощей по сезону.