СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела образования города Джанкой Республика Крым

_____ А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ лицей «МОК №2 им. М. К. Байды» г. Джанкоя

приказ № 338/01.07/01 28.08.2026

_____ Е.И. Залесская

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Приготовляемых блюд

Основного (организованного)питания для обучающихся

Возрастной категории от7-лет до-11лет

На период две недели (десять дней) согласно: Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от02.06.2026 №18 « Об утвирждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования корганизации общественного питания населения» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 №86854)

(обед)

2026г.

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	200	2,16	2,26	14,70	87,99	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	90	14,81	17,92	13,08	272,64	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	150	3,49	6,00	14,74	129,17	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378.	150/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	43	3,44	0,43	21,11	102,34	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**727**	**27,26**	**28,07**	**92,55**	**734,69**		
Всего за день:		**27,26**	**28,07**	**92,55**	**734,69**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ №81.	200	1,27	3,96	7,64	71,73	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	90	14,42	15,73	13,04	251,17	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,82	20,23	142,14	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/7	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**688**	**23,21**	**24,89**	**66,19**	**581,72**		
Всего за день:		**23,21**	**24,89**	**66,19**	**581,72**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2	200	3,92	2,38	13,22	90,41	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	140	14,63	20,05	13,26	298,07	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	150	0,75	0,15	15,15	64,50	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	31	2,48	0,31	15,22	73,78	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**550**	**23,63**	**23,14**	**68,72**	**583,87**		
Всего за день:		**23,63**	**23,14**	**68,72**	**583,87**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	200	1,78	4,18	13,13	97,73	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	80	12,82	13,99	11,58	223,24	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,12	4,12	24,11	149,88	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	25	2,00	0,25	12,28	59,50	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**684**	**22,67**	**22,79**	**79,95**	**615,75**		
Всего за день:		**22,67**	**22,79**	**79,95**	**615,75**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	200	1,96	2,32	15,40	90,56	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	90	9,03	4,88	4,38	98,21	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,32	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	150	0,75	0,15	15,15	64,50	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	25	2,00	0,25	12,28	59,50	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	27	1,79	0,24	11,45	55,07	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	90	0,36	0,36	8,82	42,30	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**733**	**20,00**	**12,88**	**92,41**	**568,46**		
Всего за день:		**20,00**	**12,88**	**92,41**	**568,46**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	12	2,78	3,54	0,00	43,68	15	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	200	1,45	4,10	8,60	77,34	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	100	10,14	11,79	1,88	154,21	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	150	2,82	2,26	14,25	89,50	382	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	26	1,72	0,23	11,02	53,03	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**509**	**20,51**	**22,12**	**45,57**	**465,36**		
Всего за день:		**20,51**	**22,12**	**45,57**	**465,36**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №101	200	1,64	2,24	13,53	81,07	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/15	18,01	11,75	26,96	288,97	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	13,32	85,40	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	25	1,66	0,22	10,60	50,99	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	90	0,36	0,36	8,82	42,30	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**611**	**24,65**	**16,75**	**73,23**	**548,73**		
Всего за день:		**24,65**	**16,75**	**73,23**	**548,73**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ №83.	200	1,76	4,83	12,25	101,99	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	90	14,43	15,73	13,08	251,40	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,48	4,36	34,87	200,92	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,59	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	41	2,71	0,36	17,38	83,62	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**662**	**24,48**	**25,28**	**83,88**	**663,52**		
Всего за день:		**24,48**	**25,28**	**83,88**	**663,52**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	200	2,07	3,02	12,73	86,51	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	150/40	13,80	14,92	20,58	272,16	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	180	0,14	0,14	24,33	100,00	342	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**611**	**18,93**	**18,46**	**75,94**	**547,06**		
Всего за день:		**18,93**	**18,46**	**75,94**	**547,06**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	200	1,51	4,05	7,29	72,23	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С №234.	90/8	11,65	15,02	13,19	234,82	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303.	150	2,24	4,03	23,25	138,37	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,52	0,20	9,75	46,91	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	**672**	**19,42**	**23,68**	**81,48**	**617,33**		
Всего за день:		**19,42**	**23,68**	**81,48**	**617,33**		

Столовая

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	224,76	218,06	759,92	5 926,49
Среднее значение за период	22,48	21,81	75,99	592,65
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	33.1	51.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	645