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 от 28.08.2026

Е.И. Залесская

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

## Приготовляемых блюд

Основного (организованного)питания для обучающихся

Возрастной категории от12-лет и старше

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)

(завтрак)

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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ, ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 30/12/40 | 7,43 | 8,39 | 22,99 | 197,29 | 2 | 2011 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182. | 250/8/10 | 6,24 | 9,05 | 43,46 | 280,87 | 182 | 2011 |
| КЕФИР №386. | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 401 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к | 27 | 1,79 | 0,24 | 11,45 | 55,07 | 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:** | **578** | **21,26** | **22,68** | **85,90** | **639,23** | | |
| **Всего за день:** | | **21,26** | **22,68** | **85,90** | **639,23** | | |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ №495/2 | 90 | 11,31 | 12,65 | 7,89 | 190,57 | 495 | 2022 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309. | 180 | 6,47 | 5,26 | 41,19 | 238,15 | 309 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342. | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,03 | 111,13 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к | 21 | 1,39 | 0,18 | 8,90 | 42,83 | к/к | 2025 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к | 28 | 2,24 | 0,28 | 13,75 | 66,64 | к/к | 2025 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2011 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 2025 |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **21,97** | **18,93** | **108,56** | **696,32** | | |
| **Всего за день:** | | **21,97** | **18,93** | **108,56** | **696,32** | | |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ №235. | 90/50 | 14,86 | 11,70 | 11,32 | 215,92 | 235 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312. | 180 | 3,85 | 5,79 | 25,76 | 171,00 | 312 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342. | 180 | 0,14 | 0,14 | 24,33 | 100,00 | 342 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к | 45 | 3,60 | 0,45 | 22,10 | 107,10 | 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:** | **546** | **22,45** | **18,08** | **83,51** | **594,02** | | |
| **Всего за день:** | | **22,45** | **18,08** | **83,51** | **594,02** | | |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45. | 40 | 0,61 | 1,98 | 3,71 | 35,35 | 45 | 2011 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С М/С №488/3 | 90/5 | 15,22 | 13,87 | 12,10 | 248,91 | 488/3 | 2022 |
| КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303. | 180 | 5,40 | 5,90 | 24,29 | 171,66 | 413 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383. | 180 | 3,37 | 2,70 | 11,33 | 84,32 | 382 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | к/к | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к | 29 | 1,92 | 0,26 | 12,29 | 59,15 | 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:** | **545** | **28,12** | **24,91** | **73,54** | **646,99** | | |
| **Всего за день:** | | **28,12** | **24,91** | **73,54** | **646,99** | | |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ №278/331. | 90 | 12,82 | 18,95 | 13,81 | 279,29 | 278 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312. | 180 | 3,85 | 5,79 | 25,76 | 171,00 | 312 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349. | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,10 | 24,39 | 349 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к | 22 | 1,76 | 0,22 | 10,80 | 52,36 | 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:** | **493** | **19,75** | **25,14** | **64,95** | **567,83** | | |
| **Всего за день:** | | **19,75** | **25,14** | **64,95** | **567,83** | | |

# 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/5/10 | 4,77 | 6,88 | 14,80 | 140,90 | 1 | 2011 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181. | 250/3/5 | 7,43 | 5,53 | 37,27 | 227,91 | 181 | 2011 |
| КЕФИР №386. | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 401 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к | 26 | 1,72 | 0,23 | 11,02 | 53,03 | к/к | 2025 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2011 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 2025 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **20,12** | **18,04** | **80,89** | **574,84** | | |
| **Всего за день:** | | **20,12** | **18,04** | **80,89** | **574,84** | | |

# 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52. | 60 | 0,83 | 3,66 | 4,87 | 55,58 | 52 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ №240. | 90/30 | 11,94 | 2,56 | 9,14 | 110,84 | 240 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312. | 180 | 3,85 | 5,79 | 25,76 | 171,00 | 312 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389. | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 389 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к | 31 | 2,48 | 0,31 | 15,22 | 73,78 | к/к | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к | 29 | 1,92 | 0,26 | 12,29 | 59,15 | 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:** | **621** | **22,02** | **12,78** | **87,48** | **556,35** | | |
| **Всего за день:** | | **22,02** | **12,78** | **87,48** | **556,35** | | |

# 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С №294. | 100/2 | 15,77 | 20,60 | 14,57 | 306,53 | 294 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321. | 180 | 4,29 | 4,61 | 18,03 | 133,29 | 406 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377. | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 377 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к | 23 | 1,84 | 0,23 | 11,29 | 54,74 | 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:** | **548** | **23,38** | **25,63** | **67,29** | **596,91** | | |
| **Всего за день:** | | **23,38** | **25,63** | **67,29** | **596,91** | | |

# 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 70 | 2011 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ №281/331 | 70/25 | 10,77 | 10,97 | 7,83 | 175,82 | 281 | 2011 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317. | 150 | 3,42 | 4,85 | 14,62 | 116,73 | 317 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349. | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 349 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к | 21 | 1,68 | 0,21 | 10,31 | 49,98 | 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:** | **507** | **15,87** | **16,03** | **39,54** | **369,62** | | |
| **Всего за день:** | | **15,87** | **16,03** | **39,54** | **369,62** | | |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ№222. | 125/20 | 19,41 | 13,43 | 43,44 | 378,39 | 222 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377. | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 377 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к | 21 | 1,68 | 0,21 | 10,31 | 49,98 | | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | к/к | 2020 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 2025 |
| **Итого за прием пищи:** | **404** | **22,38** | **15,12** | **79,83** | **552,48** | | |
| **Всего за день:** | | **22,38** | **15,12** | **79,83** | **552,48** | | |

*Столовая*

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 217,32 | 197,34 | 771,49 | 5 794,59 |
| Среднее значение за период | 21,73 | 19,73 | 77,15 | 579,46 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.0 | 30.7 | 54.3 | |

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

| Возраст детей | Завтрак |
|---|---|
| 5-11 ЗАВТРАК (ЛЬГОТНАЯ К) | 549 |