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 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)

(завтрак)

2026г.

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 - 11 ЛЕТ

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 ИЛИ ДЖЕМОМ	30/15	2,38	3,87	21,72	130,71	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С И САХАРОМ №182.	250/5/10	6,26	6,97	43,69	263,25	182	2011
КЕФИР №386.	180	5,22	4,50	7,20	95,40	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	34	2,58	0,44	13,60	71,23	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:	**525**	**16,44**	**15,78**	**86,21**	**560,59**		
Всего за день:		**16,44**	**15,78**	**86,21**	**560,59**		

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	495/2	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С №309.	150	5,42	6,46	34,37	217,56	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	180	0,14	0,14	24,33	100,00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	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:	**541**	**18,79**	**19,91**	**84,39**	**597,03**		
Всего за день:		**18,79**	**19,91**	**84,39**	**597,03**		

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 №235/348	75/25	12,22	10,61	9,95	184,86	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,78	21,46	142,29	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3,82	0,40	25,09	118,41	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:	**501**	**20,25**	**15,99**	**76,70**	**537,56**		
Всего за день:		**20,25**	**15,99**	**76,70**	**537,56**		

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							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ №71.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	70	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С М/С №488/3	90	15,19	12,93	11,95	239,49	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,51	4,96	20,29	143,73	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,37	2,70	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3,05	0,32	20,07	94,73	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	24	1,82	0,31	9,60	50,28	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**	**28,60**	**21,34**	**86,16**	**669,53**		
Всего за день:		**28,60**	**21,34**	**86,16**	**669,53**		

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							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ №71.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	70	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	150/5	14,49	26,06	2,84	304,04	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,12	0,00	14,86	59,89	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	35	2,67	0,28	17,56	82,89	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	35	2,66	0,46	14,00	73,33	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:	**501**	**24,08**	**31,35**	**51,54**	**589,15**		
Всего за день:		**24,08**	**31,35**	**51,54**	**589,15**		

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 №1.	20/5/10	3,83	6,65	10,11	115,77	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/5	5,95	6,25	31,77	206,64	181	2011
КЕФИР №386.	180	5,22	4,50	7,20	95,40	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	25	1,90	0,33	10,00	52,38	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:	**546**	**17,30**	**18,13**	**68,88**	**517,19**		
Всего за день:		**17,30**	**18,13**	**68,88**	**517,19**		

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	0,90	4,00	5,10	70,00	52	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ №240/331.	90/30	11,88	2,52	9,28	110,53	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,78	21,46	142,29	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	19	1,44	0,25	7,60	39,81	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	19	1,45	0,15	9,53	45,00	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:	**569**	**19,88**	**11,90**	**73,17**	**499,63**		
Всего за день:		**19,88**	**11,90**	**73,17**	**499,63**		

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.	90/5	14,86	21,12	13,36	302,50	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,51	5,32	14,93	124,02	406	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/15/7	0,16	0,01	13,54	55,94	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	27	2,06	0,22	13,55	63,94	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	25	1,90	0,33	10,00	52,38	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:	**500**	**22,49**	**27,00**	**65,38**	**598,78**		
Всего за день:		**22,49**	**27,00**	**65,38**	**598,78**		

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 №71	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ №281	70/30	10,94	12,90	10,14	200,29	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,78	21,46	142,29	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	17,42	69,67	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,75	0,30	9,20	48,19	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	15,05	71,05	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:	**544**	**18,67**	**18,28**	**74,77**	**539,89**		
Всего за день:		**18,67**	**18,28**	**74,77**	**539,89**		

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.	120/30	18,80	12,82	48,13	388,77	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/10/7	0,18	0,01	10,12	42,46	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	15,05	71,05	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	10	0,75	0,98	7,44	41,70	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:	**508**	**22,42**	**14,45**	**90,54**	**590,98**		
Всего за день:		**22,42**	**14,45**	**90,54**	**590,98**		

Столовая

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	208,92	194,13	757,74	5 700,33
Среднее значение за период	20,89	19,41	75,77	570,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	30.7	54.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	528