СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела образования города Джанкой Республика Крым

_____ А.А. Товма

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

Приказ № 338/01-08 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)

(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							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	250	2,70	2,81	18,40	109,99	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	90	14,81	17,92	13,08	272,64	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	180	4,17	7,20	17,68	155,02	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378.	150/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	40	3,20	0,40	19,64	95,20	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:	**814**	**30,56**	**32,74**	**97,72**	**811,80**		
Всего за день:		**30,56**	**32,74**	**97,72**	**811,80**		

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.	250	1,57	4,95	9,54	89,72	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	90	14,42	15,73	13,04	251,17	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	180	5,40	5,77	24,29	170,37	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/7	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	28	2,24	0,28	13,75	66,64	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	21	1,39	0,18	8,90	42,83	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:	**777**	**25,12**	**26,91**	**76,50**	**649,02**		
Всего за день:		**25,12**	**26,91**	**76,50**	**649,02**		

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	250	4,90	3,04	16,54	113,38	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	140	14,63	20,04	13,25	297,87	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	33	2,64	0,33	16,20	78,54	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	**654**	**25,16**	**23,87**	**78,91**	**636,98**		
Всего за день:		**25,16**	**23,87**	**78,91**	**636,98**		

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.	250	2,24	5,24	16,43	122,18	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	90	14,42	15,73	13,04	251,17	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	180	4,95	4,92	28,94	179,59	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	29	2,32	0,29	14,24	69,02	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:	**778**	**25,88**	**26,43**	**91,50**	**707,36**		
Всего за день:		**25,88**	**26,43**	**91,50**	**707,36**		

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.	250	2,45	2,90	19,26	113,22	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	90	9,03	4,88	4,38	98,21	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	180	4,94	5,64	29,93	190,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	28	2,24	0,28	13,75	66,64	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:	**755**	**21,28**	**14,11**	**96,52**	**598,81**		
Всего за день:		**21,28**	**14,11**	**96,52**	**598,81**		

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.	14	3,25	4,13	0,00	50,96	15	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	250	1,81	5,11	10,77	96,67	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	130	13,18	15,27	2,46	200,14	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,37	2,70	17,13	107,54	382	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	28	2,24	0,28	13,75	66,64	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	26	1,72	0,23	11,02	53,03	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:	**719**	**25,93**	**28,08**	**63,95**	**617,28**		
Всего за день:		**25,93**	**28,08**	**63,95**	**617,28**		

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	250	2,07	2,80	16,92	101,36	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223.	100	17,80	11,92	17,05	251,76	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	12,64	82,70	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	24	1,59	0,21	10,17	48,95	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:	**655**	**24,84**	**17,51**	**66,58**	**531,77**		
Всего за день:		**24,84**	**17,51**	**66,58**	**531,77**		

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							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ ПО СЕЗОНУ	21	0,17	0,02	0,53	2,94	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ №83.	250	2,18	6,03	15,32	127,64	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	90	14,43	15,73	13,08	251,40	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	180	6,58	5,27	41,88	241,42	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,59	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	36	2,38	0,32	15,26	73,43	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:	**758**	**25,84**	**27,37**	**92,37**	**722,42**		
Всего за день:		**25,84**	**27,37**	**92,37**	**722,42**		

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.	250	2,60	3,78	16,05	108,67	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	150/40	13,80	14,92	20,58	272,16	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/15	0,00	0,00	14,53	58,10	376	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:	**699**	**19,56**	**19,11**	**70,93**	**534,46**		
Всего за день:		**19,56**	**19,11**	**70,93**	**534,46**		

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							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ№51.	60	0,93	3,57	7,95	67,79	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	250	1,87	5,05	9,12	90,29	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.	180	2,70	4,88	27,94	166,42	413	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	180	0,14	0,14	24,33	100,00	342	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	25	2,00	0,25	12,28	59,50	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:	**817**	**20,81**	**29,11**	**104,56**	**765,73**		
Всего за день:		**20,81**	**29,11**	**104,56**	**765,73**		

Столовая

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	244,98	245,24	839,54	6 575,63
Среднее значение за период	24,50	24,52	83,95	657,56
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	33.6	51.5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	743