



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ «СШ №3 им. Я.И. Чапичева»



Л.В. Заболотная  
Приказ № 6 от 12.01.2026г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЕДИНОГО  
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ (1-4 классов)  
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Я.И. ЧАПИЧЕВА»  
в 2025-2026 учебном году

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящее циклическое меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастная категория от 7 лет до 11 лет (1-4 классов) на период две недели в виде горячего завтрака в муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкое Республики Крым «Средняя школа №3 имени Героя Советского Союза Я.И. Чапичева» разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. №32пп.8.1.2. и 8.1.7. и Приложения №8.

В процессе работы использовался материал сборника «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДелоЛинт, 2011. -544 с. и ДелоЛи плюс, 2017. – 544 с.

В школе предусмотрено 2-х разовое горячее питание.

В основу разработки циклического меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции, (минимальные) в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений», нормы питания в общеобразовательных учреждениях, организациях даны в г, мл, брутто и нетто на 1 ребенка двух возрастных категорий.

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в учреждениях представлен в Приложении 7 таблица 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 11) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в МОУ производится согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение 10 Таблица 3).

Пищевая ценность указана без учета потерь пищевых веществ при термической кулинарной обработке пищевых продуктов на основании продуктивного состава блюд, представленных в меню. Также при возможности компьютерного учета данных потерь в расчетах, пищевая ценность определяется с учетом термической кулинарной обработки. Используется йодированная поваренная соль.

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Химический состав рассчитан на основании данных сборника «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМИ, проф. В.А. Тутельяна.

Столовая МОУ города Джанкое «СШ№3им.Я.И.Чапичева» оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением. Пищеблок включает: обеденный зал, производственные цеха; горячий, холодный цех, овощной, овощной, мясо – рыбный, мучной, для обработки яиц, склад сыпучих продуктов, складские помещения для хранения продуктов с холодильным оборудованием, подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана в муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкое Республики Крым «Средняя школа №3 имени Героя Советского Союза Я.И. Чапичева» на 100 посадочных мест.

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

Пищеблок оснащен: горячий цех - 2 электроплиты, холодильник для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебный шкаф, протирочная машина, холодный цех – 2 электромясорубки, 5 холодильников, 1 ларь, производственные столы, овощной цех – производственные столы.

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

Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками, имеется 3 фонтанчика.

Перед входом в столовую имеется 4 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды и горячей воды и в зале столовой находятся 5 раковин для мытья рук.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: водонагреватели, 5 односекционных ванн, 2 ванны для мытья кастрюль. 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 Джанкое МОУ «СШ№3им.Я.И.Чапичева».

Неделя: первая  
 Сезон: с учетом сезонности (весеннеое)  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
 ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ,	30/5/20	2,41	3,81	28,32	157,22	0,05	0,10	0,04	0,70	0,08	0,02	0,00	0,46	10,90	11,30	27,95	0,81	0,23	65,25	0,00	0,00	0,00	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С М/С И САХАРОМ	250/5/10	6,19	6,92	43,41	261,56	0,06	0,65	0,04	0,28	0,08	0,15	0,00	0,60	135,29	32,30	143,14	0,46	1,06	222,63	11,79	0,02	0,01	182	2011
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,28	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386.	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,06	0,00	0,00	0,70	0,00	0,03	0,00	0,21	5,76	6,08	27,84	1,28	0,39	43,52	1,79	0,00	0,00	кк	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	кк	2026
Итого за прием пищи:	553	16,32	16,01	94,31	597,07	0,23	2,15	0,13	1,68	0,16	0,54	0,00	1,55	394,60	77,84	389,47	2,57	1,68	623,47	13,58	0,06	0,01		
Всего за день:		16,32	16,01	94,31	597,07	0,23	2,15	0,13	1,68	0,16	0,54	0,00	1,55	394,60	77,84	389,47	2,57	1,68	623,47	13,58	0,06	0,01		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	38/67	11,90	13,82	9,65	210,60	0,04	1,12	0,01	2,25	0,00	0,07	1,58	2,42	12,80	15,31	104,90	1,55	2,16	257,70	5,16	0,00	0,00	495\1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,48	4,16	34,94	199,27	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	0,00	0,49	9,74	7,34	40,69	0,93	0,37	63,48	0,77	0,01	0,01	331	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	14,42	93,44	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,26	111,18	19,03	87,89	0,40	0,40	169,23	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,83	0,15	12,04	56,84	0,04	0,00	0,00	0,47	0,00	0,01	0,00	0,37	5,52	7,92	20,16	0,48	0,18	30,96	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	0,00	0,15	3,96	4,18	19,14	0,88	0,27	29,92	1,23	0,00	0,00	к\к	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>23,98</b>	<b>20,75</b>	<b>80,38</b>	<b>605,02</b>	<b>0,23</b>	<b>1,64</b>	<b>0,05</b>	<b>4,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>1,58</b>	<b>3,69</b>	<b>145,85</b>	<b>53,94</b>	<b>273,32</b>	<b>4,26</b>	<b>3,38</b>	<b>551,36</b>	<b>16,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,98</b>	<b>20,75</b>	<b>80,38</b>	<b>605,02</b>	<b>0,23</b>	<b>1,64</b>	<b>0,05</b>	<b>4,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>1,58</b>	<b>3,69</b>	<b>145,85</b>	<b>53,94</b>	<b>273,32</b>	<b>4,26</b>	<b>3,38</b>	<b>551,36</b>	<b>16,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	80/70	13,17	11,94	11,44	248,73	0,10	1,91	0,15	3,81	0,14	0,09	0,02	1,32	41,67	46,87	185,88	1,55	1,05	417,58	105,15	0,01	0,00	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,80	21,46	142,22	0,12	10,39	0,03	0,24	0,08	0,10	0,00	1,35	36,80	29,21	84,84	1,18	0,56	764,14	8,55	0,03	0,00	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,62	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	51,60	0,00	0,01	0,00	кк	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	0,00	0,17	4,50	4,75	21,75	1,00	0,30	34,00	1,40	0,00	0,00	кк	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	кк	2026
Итого за прием пищи:	<b>566</b>	<b>22,08</b>	<b>17,41</b>	<b>83,77</b>	<b>622,67</b>	<b>0,35</b>	<b>16,30</b>	<b>0,18</b>	<b>5,38</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>	<b>3,66</b>	<b>108,82</b>	<b>102,19</b>	<b>340,61</b>	<b>7,35</b>	<b>2,29</b>	<b>1 507,3</b>	<b>9</b>	<b>117,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	
Всего за день:		<b>22,08</b>	<b>17,41</b>	<b>83,77</b>	<b>622,67</b>	<b>0,35</b>	<b>16,30</b>	<b>0,18</b>	<b>5,38</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>	<b>3,66</b>	<b>108,82</b>	<b>102,19</b>	<b>340,61</b>	<b>7,35</b>	<b>2,29</b>	<b>1 507,3</b>	<b>9</b>	<b>117,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,96	5,46	52,67	0,01	8,64	0,12	1,33	0,00	0,02	0,00	0,33	23,49	8,92	16,23	0,48	0,21	99,69	1,72	0,01	0,00	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,11	11,12	11,90	222,80	0,16	9,49	4,26	3,06	0,23	1,10	40,60	5,06	40,70	16,76	217,66	4,20	3,77	272,25	8,67	0,01	0,01	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,50	4,90	20,28	143,03	0,12	0,00	0,02	2,54	0,08	0,07	0,00	1,22	12,37	66,75	98,70	2,31	0,76	139,84	1,20	0,01	0,00	303	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,02	0,15	0,02	0,09	0,02	0,13	0,19	0,12	116,30	28,40	98,48	0,86	0,66	199,64	2,66	0,01	0,00	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,13	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	27,20	1,12	0,00	0,00	кк	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	кк	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>25,42</b>	<b>22,88</b>	<b>69,88</b>	<b>603,01</b>	<b>0,35</b>	<b>18,28</b>	<b>4,42</b>	<b>7,46</b>	<b>0,33</b>	<b>1,34</b>	<b>40,79</b>	<b>6,86</b>	<b>199,11</b>	<b>124,79</b>	<b>449,01</b>	<b>8,67</b>	<b>5,64</b>	<b>738,69</b>	<b>15,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,42</b>	<b>22,88</b>	<b>69,88</b>	<b>603,01</b>	<b>0,35</b>	<b>18,28</b>	<b>4,42</b>	<b>7,46</b>	<b>0,33</b>	<b>1,34</b>	<b>40,79</b>	<b>6,86</b>	<b>199,11</b>	<b>124,79</b>	<b>449,01</b>	<b>8,67</b>	<b>5,64</b>	<b>738,69</b>	<b>15,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	75/35	11,04	17,54	14,58	264,14	0,05	1,50	0,02	4,36	0,00	0,07	1,23	2,09	24,67	18,70	107,80	1,65	1,98	256,19	5,34	0,01	0,00	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,23	8,11	21,52	172,36	0,12	10,39	0,05	0,35	0,15	0,11	0,00	1,35	37,76	29,21	85,56	1,19	0,57	764,85	8,55	0,03	0,00	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	200	0,16	0,07	23,73	91,66	0,00	0,11	0,38	0,10	0,00	0,01	0,00	0,12	13,81	4,39	11,48	0,65	0,00	78,86	0,00	0,00	0,00	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	0,00	0,54	8,05	11,55	29,40	0,70	0,26	45,15	0,00	0,01	0,00	кк	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,20	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	40,80	1,68	0,00	0,00	кк	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	кк	2026
Итого за прием пищи:	<b>526</b>	<b>19,09</b>	<b>26,20</b>	<b>90,11</b>	<b>672,24</b>	<b>0,28</b>	<b>12,00</b>	<b>0,45</b>	<b>6,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>1,23</b>	<b>4,30</b>	<b>92,34</b>	<b>69,71</b>	<b>260,88</b>	<b>5,41</b>	<b>3,17</b>	<b>1 185,9</b>	<b>2</b>	<b>15,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	
Всего за день:		<b>19,09</b>	<b>26,20</b>	<b>90,11</b>	<b>672,24</b>	<b>0,28</b>	<b>12,00</b>	<b>0,45</b>	<b>6,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>1,23</b>	<b>4,30</b>	<b>92,34</b>	<b>69,71</b>	<b>260,88</b>	<b>5,41</b>	<b>3,17</b>	<b>1 185,9</b>	<b>2</b>	<b>15,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	30/15/40	10,74	12,70	15,39	219,61	0,07	0,11	0,16	1,54	0,96	0,19	0,43	0,56	158,80	18,99	162,59	1,56	1,20	108,65	8,00	0,03	0,01	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	250/5	7,43	6,92	39,71	250,38	0,07	0,65	0,04	1,10	0,08	0,15	0,00	0,47	139,44	21,13	120,44	0,46	0,74	234,20	11,25	0,01	0,00	183	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/11/7	0,16	0,01	11,05	46,08	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	13,21	4,58	5,10	0,43	0,01	24,75	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,13	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	27,20	1,12	0,00	0,00	кк	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,01	1,10	0,00	0,04	0,00	0,53	28,00	14,00	19,25	3,85	0,26	486,50	3,50	0,02	0,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	кк	2026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>754</b>	<b>20,35</b>	<b>20,51</b>	<b>91,78</b>	<b>639,11</b>	<b>0,23</b>	<b>19,40</b>	<b>0,21</b>	<b>4,18</b>	<b>1,04</b>	<b>0,41</b>	<b>0,43</b>	<b>1,73</b>	<b>345,70</b>	<b>62,66</b>	<b>325,32</b>	<b>7,12</b>	<b>2,45</b>	<b>881,37</b>	<b>23,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,35</b>	<b>20,51</b>	<b>91,78</b>	<b>639,11</b>	<b>0,23</b>	<b>19,40</b>	<b>0,21</b>	<b>4,18</b>	<b>1,04</b>	<b>0,41</b>	<b>0,43</b>	<b>1,73</b>	<b>345,70</b>	<b>62,66</b>	<b>325,32</b>	<b>7,12</b>	<b>2,45</b>	<b>881,37</b>	<b>23,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	2,96	5,46	52,67	0,01	8,64	0,12	1,33	0,00	0,02	0,00	0,33	23,49	8,92	16,23	0,48	0,21	99,69	1,72	0,01	0,00	45	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/55	13,35	3,67	12,03	181,46	0,08	1,21	0,05	0,66	0,18	0,09	0,04	0,98	46,88	39,09	168,76	1,08	1,15	376,29	102,59	0,01	0,00	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,80	21,46	142,22	0,12	10,39	0,03	0,24	0,08	0,10	0,00	1,35	36,80	29,21	84,84	1,18	0,56	764,14	8,55	0,03	0,00	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	0,00	0,54	8,05	11,55	29,40	0,70	0,26	45,15	0,00	0,01	0,00	кк	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	0,00	0,17	4,50	4,75	21,75	1,00	0,30	34,00	1,40	0,00	0,00	кк	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	кк	2026
Итого за прием пищи:	626	22,78	12,07	87,31	596,23	0,34	24,24	0,20	3,47	0,26	0,27	0,04	3,57	136,37	101,68	335,52	7,26	2,56	1 559,34	116,26	0,06	0,00		
Всего за день:		22,78	12,07	87,31	596,23	0,34	24,24	0,20	3,47	0,26	0,27	0,04	3,57	136,37	101,68	335,52	7,26	2,56	1 559,34	116,26	0,06	0,00		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,83	3,65	4,87	55,59	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	0,00	0,09	18,98	11,29	22,13	0,72	0,24	164,16	3,99	0,01	0,00	52	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,79	16,42	13,32	259,99	0,07	0,51	0,06	0,58	0,08	0,10	0,39	4,92	18,84	23,39	134,49	1,85	1,57	187,67	4,21	0,00	0,00	294	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,56	3,93	14,99	111,78	0,05	32,05	0,10	0,30	0,08	0,07	0,00	1,14	79,58	28,82	57,53	1,75	0,82	377,02	5,92	0,02	0,00	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,29	0,00	6,71	27,99	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,10	19,43	8,75	11,12	1,11	0,00	38,33	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,31	4,60	6,60	16,80	0,40	0,15	25,80	0,00	0,00	0,00	кк	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,01	0,72	0,00	0,02	0,00	0,35	18,40	9,20	12,65	2,53	0,17	319,70	2,30	0,01	0,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	кк	2026
Итого за прием пищи:	622	21,46	24,58	61,20	556,76	0,19	46,40	0,17	3,58	0,16	0,23	0,39	6,91	162,48	88,21	255,26	8,38	2,95	1 112,75	16,42	0,04	0,00		
Всего за день:		21,46	24,58	61,20	556,76	0,19	46,40	0,17	3,58	0,16	0,23	0,39	6,91	162,48	88,21	255,26	8,38	2,95	1 112,75	16,42	0,04	0,00		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,73	3,02	3,63	48,51	0,05	2,30	0,00	1,95	0,00	0,02	0,00	0,32	10,37	10,89	32,19	0,36	0,37	57,02	0,00	0,00	0,00	10\2	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	65/35	10,28	11,23	8,33	175,38	0,04	0,09	0,02	0,60	0,07	0,08	1,25	1,99	26,72	14,50	96,17	1,29	1,73	200,97	5,08	0,00	0,00	281./326	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,22	4,20	24,77	153,66	0,08	0,00	0,02	0,12	0,08	0,04	0,00	0,42	19,44	21,33	88,89	1,49	0,01	87,41	0,00	0,00	0,02	303	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,23	0,10	26,99	103,09	0,00	0,16	0,57	0,14	0,00	0,02	0,00	0,17	11,47	5,35	8,81	0,96	0,00	114,87	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,31	4,60	6,60	16,80	0,40	0,15	25,80	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,52	0,20	9,75	46,91	0,04	0,00	0,00	0,51	0,00	0,02	0,00	0,15	4,14	4,37	20,01	0,92	0,28	31,28	1,29	0,00	0,00	к\к	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
Итого за прием пищи:	554	19,51	18,87	83,51	574,91	0,24	2,55	0,61	3,71	0,15	0,19	1,25	3,36	79,39	63,20	263,41	5,44	2,54	517,42	6,37	0,00	0,02		
Всего за день:		19,51	18,87	83,51	574,91	0,24	2,55	0,61	3,71	0,15	0,19	1,25	3,36	79,39	63,20	263,41	5,44	2,54	517,42	6,37	0,00	0,02		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	100/45	15,63	10,62	53,23	375,90	0,05	0,25	0,06	0,38	0,15	0,18	0,02	0,55	127,83	26,23	176,89	1,38	0,41	260,85	1,20	0,02	0,02	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/11/7	0,16	0,01	11,05	46,08	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	13,21	4,58	5,10	0,43	0,01	24,75	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,75	0,14	11,54	54,47	0,04	0,00	0,00	0,45	0,00	0,01	0,00	0,35	5,29	7,59	19,32	0,46	0,17	29,67	0,00	0,00	0,00	КК	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,01	0,72	0,00	0,02	0,00	0,35	18,40	9,20	12,65	2,53	0,17	319,70	2,30	0,01	0,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,16	0,54	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	КК	2026
Итого за прием пищи:	502	18,00	11,23	87,09	530,50	0,12	12,89	0,07	1,55	0,15	0,22	0,02	1,29	167,38	47,76	214,50	4,82	0,76	635,04	3,50	0,03	0,02		
Всего за день:		18,00	11,23	87,09	530,50	0,12	12,89	0,07	1,55	0,15	0,22	0,02	1,29	167,38	47,76	214,50	4,82	0,76	635,04	3,50	0,03	0,02		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины</b>							<b>Минеральные вещества</b>									
	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>		<b>B1, мг</b>	<b>C, мг</b>	<b>A, мг</b>	<b>E, мг</b>	<b>D, мкг</b>	<b>B2, мг</b>	<b>B12, мкг</b>	<b>PP, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Zn, мг</b>	<b>K, мг</b>	<b>I, мкг</b>	<b>F, мг</b>	<b>Se, мг</b>
Итого за весь период	208,99	190,51	829,34	5 997,52	2,56	155,85	6,49	41,55	2,70	3,91	45,75	36,92	1 832,04	791,98	3 107,30	61,28	27,42	9 312,75	344,20	0,40	0,08
Среднее значение за период	20,90	19,05	82,93	599,75	0,26	15,59	0,65	4,16	0,27	0,39	4,58	3,69	183,20	79,20	310,73	6,13	2,74	931,28	34,42	0,04	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.9	28.6	57.5																		

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

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	573

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).

*Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную промышленного производства, икру собственного приготовления и т.д.*

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд. Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительно технико-технологическими картами.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных и дошкольных учреждений.

Основание: СанПиН 2.3/2.423590-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДeЛи прнт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДeЛи прнт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДeЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Москва.:ДeЛи прнт, 2002.-236с.;
5. 2022г СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.Москва
6. 2020г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. 162с. Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова
- 2.4. Гигиена детей и подростков. НОВОСИБИРСК СБОРНИК 2020 г.
- Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
2.4. Гигиена детей и подростков
7. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
8. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с
7. Сеть интернет.

Используемое сырье для данного меню: 1.Мясо - говядина мякоть. 1 К охлажденное, или С/М.

2.Птица – мясо цыплят-бройлеров (бедро) 1К - филе охлажденное.

3.Рыба - филе минтая замороженное.

4.Молоко МДЖ 2,5 %.

5. Сметана МДЖ 15%

6. Творог МДЖ 9%

7.Масло сливочное МДЖ 72.5%

8.Йогурт МДЖ 2,5%

9.Кефир МДЖ 2.5 %

10. Ряженка МДЖ 2.5 %

11. Масло растительное (подсолнечника) рафинированное

12. В случае использования других характеристик сырья предусмотрен перерасчет по фактическим показателям и качеству сырья.