

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Холмовская средняя общеобразовательная школа
имени Луценко Алексея Алексеевича»
Бахчисарайского района Республики Крым
(МБОУ «Холмовская СОШ им. Луценко А.А.»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

МБОУ «Холмовская СОШ им. Луценко А.А.

Е.В. Рогожникова

Приказ от 04.09.2026 № 421



**Основное примерное меню
в условиях ЧС
(3-7 лет)**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	5,2	18,82	145,20	0,91
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34
Итого:				8,79	13,59	50,44	366,20	1,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,0	95,00	10,00
ОБЕД								
1	58	Борщ с картофелем	200	6,88	6,72	11,47	133,80	11,40
2	305	Плов из птицы	160	59,00	5,81	26,76	226,00	0,41
3	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30	15,70
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36
Итого				72,12	16,84	95,52	661,10	27,87
Полдник								
1	473	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	400	Чай с сахаром и лимоном	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
Итого				10,94	9,17	46,78	313,40	2,46
ИТОГО за весь день:				93,35	45,69	201,04	1435,70	41,58

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

2 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200,00	5,96	5,46	17,08	141,60	0,91
2	3	Батон с маслом	30//5	2,29	4,38	16,32	113,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				11,92	13,03	49,22	361,60	2,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,18	4,84	6,90	104,88	14,89
2	318-А	Птица тушеная	100	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09
3	321	Пюре картофельное	150	3,06	3,06	20,43	137,25	18,16
4	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				27,80	19,28	94,26	671,13	39,20
Полдник								
1	2	Батон с джемом или повидлом	30//20	4,08	4,49	23,68	191,33	0,17
2	393	Чай с сахаром ,лимоном	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				4,14	4,51	33,67	231,33	0,20
ИТОГО за весь день				45,36	37,32	198,15	1359,06	51,74

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

3 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с пшеном	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91
2	3	Батон пшеничный с маслом	30//5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	394	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:				13,20	14,70	47,44	374,80	2,18
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	77	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,41	5,66	0,00	135,47	7,45
2	276	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97
3		Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
4		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
5	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36
Итого:				41,18	17,44	79,24	701,77	22,48
Полдник								
1	213	Яйцо отварное	40	5,08	13,46	4,60	0,28	63,00
2		Икра кабачковая промышленная	40					
3		Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
4	393	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,54	13,78	28,99	109,28	63,03
ИТОГО за весь день:				63,42	46,42	176,67	1280,85	97,69

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

4 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	175	10,83	11,67	26,48	254,32	0,15
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34
Итого:				15,62	20,06	58,10	475,32	0,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				5,25	5,40	58,20	218,50	10,00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	200	5,3	4,13	12,34	108,00	8,96
2	247	Рыба тушеная с овощами	80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06
3	168	Каша пшеничная вязкая	100	3,06	3,06	20,43	137,25	18,16
4		Хлеб пшеничный	35	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
6	70,71	Овощи по сезону	30	0,33	0,03	1,05	6,00	3,15
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				24,39	11,63	90,35	577,95	33,69
Полдник								
1	474	Булочка "Российская"	70	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
4	393	Чай с сахаром, лимоном	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого				5,14	4,62	10,27	103,00	0,03
ИТОГО за весь день:				50,40	41,71	216,92	1433,11	44,21

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

5 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша манная молочная	200,00	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	394	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				13,76	15,02	63,29	443,56	2,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Итого:				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД								
1	77	Суп картофельный	200	7,13	5,65	13,3	132,67	0
2	165	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,71	5,20	34,66	216,00	
3	318-А	Птица тушеная	120	14,32	12,94	4,21	190,50	0,40
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36
Итого:				34,50	24,40	104,46	784,17	0,76
Полдник								
1		Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	270,00	10,70
2	401	Чай с сахаром и лимоном	180	0,00	4,50	7,56	92,00	0,07
Итого				3,75	9,40	44,76	362,00	10,77
ИТОГО за день:				52,01	48,82	212,51	1589,73	14,45

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	6 день	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Масса порции	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82	145,20	0,91
2	1	Батон пшеничный с маслом	30//5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	394	Чай с сахаром	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				13,32	14,49	47,74	375,20	2,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с крупой	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
2	247	Рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	2,47
3	315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,33	0,03	1,05	6,00	3,15
5		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				28,96	14,20	89,20	612,75	10,75
Полдник								
1	213	Яйцо отварное	40	5,08	13,46	4,60	0,28	63,00
2		Икра кабачковая промышленная	40					
3		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00
4	392	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого				6,74	13,68	24,19	86,28	63,03
ИТОГО за весь день:				50,52	42,87	182,13	1169,23	85,93

Неделя: вторая .вторник

Возрастная к категория:3-7 лет

7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная манная	200	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42
2	3-А	Батон с маслом	30/5	2,29	4,38	16,32	113,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				11,32	12,52	65,05	417,56	2,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Свежие фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				5,25	5,40	58,20	278,50	10,00
ОБЕД								
1	270	Суп рыбный	200	17,13	3,16	23,33	174,66	6,15
2	165	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,71	5,20	34,66	216,00	0,00
3	318-А	Птица тушеная	120	14,32	12,94	4,21	190,50	0,40
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36
Итого:				44,50	21,91	114,49	826,16	6,91
Полдник								
1		Булочка "Ромашка"	50					
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Итого				0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
ИТОГО за весь день:				61,19	39,85	247,94	1563,22	22,59

сфера
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

8 день								
№ п/п	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша гречневая молочная	200	4,08	4,08	25,05	153,00	0,00
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	395	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				9,89	13,87	53,66	379,00	1,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	76	Рассольник Ленинградский	200	1,32	4,46	7,30	74,80	7,45
2	302	Птица тушеная с овощами	180	12,46	3,02	21,29	162,00	9,44
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				20,02	11,79	85,88	526,80	22,95
Полдник								
1	474	Булочка "Российская"	70	9,65	11,24	47,13	328,61	42,00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого				9,71	11,26	57,12	368,61	42,03
ИТОГО за весь день:				41,12	37,42	217,66	1369,41	76,41

Чемберс

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

9 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша рисовая молочная	200	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42
2	1	Батон пшеничный с маслом	6,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	394	Чай с сахаром	180,00	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83
Итого:				10,21	17,38	57,67	605,75	4,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	57	Борщ с капустой и картофелем	200	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27
2	291	Запеканка картофельная с мясом	165	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36
Итого:				34,40	27,69	100,72	586,96	13,34
Полдник								
1	2	Батон с джемом или повидлом		9,46	8,43	57,63	119,00	0,49
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,56	0,05	30,20	123,60	1,09
Итого				10,02	8,48	87,83	242,60	1,58
ИТОГО за весь день:				56,13	54,05	267,22	1530,31	29,24

Пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	10 день	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			масса	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша овсяная молочная	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,43
Итого:				9,81	14,09	43,98	342,40	2,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Итого:				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с фасолью	200	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17
2	277	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,30	157,50	0,50
3	315	Каша пшеничная Артек	100	5,76	0,82	31,14	155,10	0,00
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				33,49	20,42	103,15	727,48	13,73
Полдник								
1		Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	183,50	1,33
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
Итого				8,97	9,40	44,76	275,50	1,87
ИТОГО за весь день:				52,27	43,91	191,89	1345,38	17,94