

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 (1-3 лет)

ЗАВТРАК

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет

1 день								
№ п/п	№ реп.	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	150	4,31	3,9	14,12	108,90	0,68
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого:			335	8,79	12,50	37,54	297,90	1,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,20	0,50	21,0	22,00	5,00
ОБЕД								
1	58	Борщ с картофелем	150	6,83	3,76	8,57	95,52	5,38
2	304	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41
3	70,71	Овощи по сезону	30	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	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого			555	29,01	22,85	88,45	672,57	21,79
Полдник								
1		Булочка "Ромашка"	50	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого			200	5,53	4,30	44,81	240,40	1,42
ИТОГО за весь день:				43,53	45,69	201,04	1232,87	29,87

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 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"	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:				9,76	13,42	38,56	314,20	1,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	150	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	150	6,64	3,97	5,18	80,52	11,17
2	318-А	Птица тушеная	100	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10
3	321	Пюре картофельное	120	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	6,30	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	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				26,92	13,47	84,62	524,37	31,79
Полдник								
1	2	Батон с джемом или повидлом	30//20	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
2	393	Чай с сахаром ,лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого:				2,21	6,61	19,89	148,00	1,42
ИТОГО за весь день				40,39	34,00	164,07	1081,57	45,09

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 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	150	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	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого:				10,57	12,37	40,12	313,80	1,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	50	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	7,41	5,66	0,00	135,47	7,45
2	276	Жаркое по домашнему	170	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59
3		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00
4		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00
5	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36
Итого:				15,32	13,75	63,80	503,89	34,10
Полдник								
1	213	Яйцо отварное	40	4,08	4,49	23,68	191,33	0,17
2		Икра кабачковая промышленная	40					
3		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00
4	392	Чай с сахаром, лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого:				5,75	4,70	40,38	266,33	1,59
ИТОГО за весь день:				33,14	31,32	165,30	1179,02	46,69

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет

4 день								
№ п/п	№ рец.	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	125	7,74	8,34	18,92	181,66	0,11
2	2	Батон пшеничный с повидлом	30//20	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого:				12,22	16,94	42,34	370,66	1,09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	150	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)	150	8,89	3,91	9,89	110,52	3,58
2	247	Рыба тушеная с овощами	80	8,25	2,69	6,68	84,00	2,12
3	168	Каша пшеничная вязкая	100	4,13	3,22	29,15	162,28	0,00
4		Хлеб пшеничный	20	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	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				0,39	10,36	90,09	556,55	9,15
Полдник								
1	441	Булочка "Российская"	70	170,88	86,66	102,66	187,30	2,27
2	393	Чай с сахаром, лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого				170,95	86,67	109,76	216,30	3,69
ИТОГО за весь день:				188,81	119,37	300,39	1433,11	23,93

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 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	94	Каша манная молочная	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2
Итого:			335	9,76	13,42	38,56	314,20	1,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Итого:				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД								
1	82	Суп картофельный	150	5,83	4,42	0	104,18	0
2	165	Каша гречневая рассыпчатая	105	6	4,05	26,96	168,00	
3	318-А	Птица тушеная	100	11,94	10,78	3,51	158,75	0,34
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	150	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36
Итого:				29,11	19,86	82,76	675,93	0,70
Полдник								
1		Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	270,00	10,70
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого				3,82	4,91	44,30	299,00	12,12
ИТОГО за день:				42,69	38,19	165,62	1289,13	14,70

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

6 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	150	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	150	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	150	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	150	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
2	247	Рыба тушеная с овощами	80	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	150	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	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
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	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого				9,18	13,68	21,10	243,00	0,18
ИТОГО за весь день:				52,96	42,87	179,04	1325,95	23,08

Неделя: вторая.вторник

Возрастная категория: 1-3 лет

7 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	185	Каша жидкая молочная манная	150	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
2	3-А	Батон с повидлом	30/20	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2
Итого:				9,41	13,35	51,06	362,00	2,37
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	150	12,85	2,37	17,5	131	11,4
2	165	Каша гречневая рассыпчатая	105	6,00	4,05	26,96	168,00	0,00
3	318-А	Птица тушеная	100	11,94	10,78	3,51	158,75	0,34
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	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,36
Итого:				36,07	17,81	96,09	674,50	12,10
Полдник								
1		Булочка "Ромашка"	50	9,14	7,56	21,57	191,04	0,08
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого				9,21	7,57	28,67	220,04	1,50
ИТОГО за весь день:				59,94	44,13	234,02	1535,04	25,97

Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

8 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	185	Каша гречневая молочная	150	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	394	Чай с сахаром	150	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	150,00	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	150	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	6,30	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	150	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				20,02	11,79	85,88	476,80	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	150,00	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	1319,41	76,41

Чемберс

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 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	150	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42
2	3	Батон пшеничный с маслом	6,00	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай с сахаром	150,00	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83
Итого:				7,62	17,38	55,90	605,75	4,25
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	150	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27
2	291	Запеканка картофельная с мясом	120	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	150	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	30/120	9,46	8,43	57,63	344,76	0,49
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,56	0,05	30,20	123,60	1,09
Итого				10,02	8,48	87,83	468,36	1,58
ИТОГО за весь день:				53,54	54,05	265,45	1756,07	29,17

Печенка

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

10 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 овсяная молочная	150	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	150	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	150	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17
2	277	Гуляш из отварного мяса	80	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	150	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	50	3,75	4,90	37,20	183,50	1,33
2	393	Чай с лимоном и сахаром	150	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