



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЕСЯТЬ ДНЕЙ)**

**І ПОЛУГОДИЕ, 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
МОУ «СПШ №5»**

Г. Джанкой

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1-4 классы							
ЗДЫ С ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,39	3,81	25,02	153,89	2	2011
ДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С И САХАРОМ НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	250/5/5	6,17	8,02	59,67	335,82	182	2011
МОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,93	61,57	377	2011
УНОЙ	22	1,28	0,13	11,00	52,80	к/к	2026
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
прием пищи:	555	10,00	11,97	110,62	604,08		
		10,00	11,97	110,62	604,08		
день:							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1-4 классы							
ЗУПЧЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ МОНОМ АНОЙ	185	10,77	98,70	30,51	394,79	кк	2026
	200/15/7	0,16	0,01	14,93	61,57	377	2011
	24	1,39	0,14	12,00	57,60	к/к	2026
прием пищи: день:	431	12,32	98,85	57,44	513,96		
		12,32	98,85	57,44	513,96		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1-4 классы							
РЫБНЫЕ	45	7,81	0,00	0,00	31,25	кк	2026
ЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,95	4,31	23,78	146,02	310	2011
ОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	108,00	к/к	2026
АНОЙ	30	1,74	0,18	15,00	72,00	к/к	2026
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
Прием пищи:	466	16,55	4,94	79,05	443,27		
день:		16,55	4,94	79,05	443,27		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак 1-4 классы							
МЯСОМ (ИЗ СМЕСИ КРУП) МОНОМ НИЧНЫЙ ВСЬ ДЕНЬ прием пищи: день:	170	10,02	10,81	19,94	216,79	203	2011
	200/9/7	0,16	0,01	9,12	38,34	377	2011
	25	1,91	0,16	12,55	67,50	к/к	2026
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
	412	12,09	10,98	41,61	322,63		
		12,09	10,98	41,61	322,63		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак 1-4 классы							
Омлет в соусе с овощами Омлет с фруктовыми и ягодными Омлет с овощами Омлет с овощами	180	15,26	22,73	16,87	340,68	292	2011
	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
	33	2,52	0,20	16,56	89,10	к/к	2026
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
Прием пищи:	414	18,78	23,13	53,63	515,78		
Итого:		18,78	23,13	53,63	515,78		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1-4 классы							
Омлет с сыром, яйца отварные Творожная запеканка из манной крупы с м/с на молоке сгущенном Молоко Чай ВЕСЬ ДЕНЬ	30/11/40	9,81	11,52	15,39	215,01	3	2011
	250/5/5	9,15	10,08	71,85	413,85	181	2011
	200/15/7	0,16	0,01	14,93	61,57	377	2011
	30	1,74	0,18	15,00	72,00	к/к	2026
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
Прием пищи:	594	20,86	21,79	117,17	762,43		
Итого:		20,86	21,79	117,17	762,43		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1-4 классы							
РЫБНЫЕ	45	7,81	0,00	0,00	31,25	кк	2026
ОТФЕЛЕННОЕ (ИЛИ СМЕСИ)	150	3,20	4,76	21,45	141,87	312	2011
ОЩЕННЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	67,50	к/к	2026
АНОЙ	30	1,74	0,18	15,00	72,00	к/к	2026
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
прием пищи:	451	15,66	5,30	69,20	398,62		
день:		15,66	5,30	69,20	398,62		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1-4 классы							
ОМЕТОВАЯ С ГОВЯДИНОЙ	195	8,51	6,24	9,46	127,11	кк	2026
ХАРОМ	180/10	0,29	0,00	10,29	42,31	376	2011
ЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	67,50	к/к	2026
ЧНОЙ	22	1,28	0,13	11,00	52,80	к/к	2026
Прием пищи:	432	11,99	6,53	43,30	289,72		
день:		11,99	6,53	43,30	289,72		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Завтрак 1-4 классы							
АТУРАЛЬНЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПТИЦЫ (КОНСЕРВЫ) МОНОМ ЭНИЧНЫЙ ВЕСЬ ДЕНЬ Прием пищи: рны:	95	0,76	0,10	1,62	12,35	70	2011
	150	9,25	9,98	28,24	239,39	291	2011
	200/15/7	0,16	0,01	14,93	61,57	377	2011
	25	1,91	0,16	12,55	67,50	к/к	2026
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
	493	12,08	10,25	57,34	380,81		
		12,08	10,25	57,34	380,81		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1-4 классы							
ПЕЧЕНЕЖНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	190	11,06	101,37	31,33	405,46	кк	2026
ХАРОМ	200/10	0,10	0,00	9,88	39,91	376	2011
ЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	108,00	к/к	2026
прием пищи:	440	14,21	101,62	61,28	553,37		
день:		14,21	101,62	61,28	553,37		