



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЕСЯТЬ ДНЕЙ) (ЗАВТРАК)**

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

г. Джанкой

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (Льготная категория)

1 день

Прием пищи, наименование блюда											
Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	В1, мг		А, мг	Mg, мг	P, мг			
Завтрак											
Роды с повидлом	30/5/11	2,30	3,70	21,71	129,31	0,04	0,02	9,60	24,33	2	2011
ИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С И САХАРОМ	250/5/5	6,19	6,92	38,57	242,21	0,06	0,04	32,03	#####	182	2011
А. КЕФИР. ЙОГУРТ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,05	28,00	#####	386	2011
САНОЙ	32	1,86	0,19	16,00	73,60	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,81	к/к	2026
прием пищи:	539	16,15	15,81	84,68	553,12	0,14	0,11	69,87	#####		
день:		16,15	15,81	84,68	553,12	0,14	0,11	69,87	#####		

2 день

Прием пищи, наименование блюда											
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Мg, мг	Р, мг			
Завтрак											
75	16,83	17,06	11,08	264,86	0,07	0,06	23,18	#####	294	2011	
150	5,47	4,33	34,89	200,64	0,06	0,02	8,12	40,68	309	2011	
200/7/7	0,16	0,01	7,18	30,60	0,00	0,00	4,57	5,09	377	2011	
27	1,57	0,16	13,50	62,10	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026	
80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	0,00	6,40	8,80	338	2011	
1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,84	к/к	2026	
547	24,35	21,88	74,49	595,80	0,15	0,08	42,52	#####			
	24,35	21,88	74,49	595,80	0,15	0,08	42,52	#####			

3 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральное вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг		А, мг	Мg, мг	Р, мг			
Завтрак												
ПР РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	72	11,26	6,27	6,36	127,16	0,07	0,01	37,41	#####	235	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,84	5,79	25,75	170,93	0,15	0,04	35,06	#####	312	2011	
ВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	0,00	7,20	12,60	389	2011	
ЛЕНИЧНЫЙ	43	3,28	0,27	21,58	101,83	0,07	0,00	14,19	36,12	к/к	2026	
КАНОЙ	30	1,74	0,18	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026	
А ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,84	к/к	2026	
прием пищи:	506	21,02	12,69	86,87	546,32	0,31	0,05	94,11	#####			
день:		21,02	12,69	86,87	546,32	0,31	0,05	94,11	#####			

4 день

Прием пищи, наименование блюда											
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	A, мг	Mg, мг	P, мг			
Завтрак											
БРОДЫ С СЫРОМ	30/5/8	4,19	6,17	15,12	133,22	0,05	0,06	12,70	66,15	3	2011
ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,16	11,24	11,90	224,09	0,16	4,27	16,79	#####	488/3	2022
ВЯЗКАЯ "ТРЕЧНЕВАЯ"	180	5,39	5,90	24,28	171,59	0,14	0,03	79,92	#####	418	2011
ЛИМОНОМ	200/7/7	0,16	0,01	7,18	30,60	0,00	0,00	4,57	5,09	377	2011
ЖАНОЙ	30	1,74	0,18	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
А ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,84	к/к	2026
з прием пищи:	558	26,64	23,50	73,48	628,50	0,35	4,36	#####	#####		
з день:		26,64	23,50	73,48	628,50	0,35	4,36	#####	#####		

5 день

Прием пищи, наименование блюда											
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Мg, мг	Р, мг			
Завтрак											
	141	11,12	16,86	15,04	264,69	0,06	0,03	19,86	#####	278	2011
	180	3,83	5,78	25,75	170,88	0,15	0,04	36,02	#####	312	2011
	180	0,24	0,01	21,32	87,07	0,00	0,00	4,73	12,47	354	2011
	21	1,60	0,13	10,54	49,73	0,03	0,00	6,93	17,64	к/к	2026
	20	1,16	0,12	10,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,84	к/к	2026
	543	17,95	22,90	82,65	618,37	0,24	0,07	67,79	#####		
		17,95	22,90	82,65	618,37	0,24	0,07	67,79	#####		

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Мg, мг	Р, мг		
Завтрак												
		30/14/40	10,50	12,40	15,39	215,97	0,07	0,16	18,64	#####	3	2011
		250/10/10	7,47	10,44	42,20	292,12	0,07	0,06	21,13	#####	181	2011
		200/7/7	0,16	0,01	7,18	30,60	0,00	0,00	4,57	5,09	377	2011
		24	1,39	0,14	12,00	55,20	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,01	8,00	11,00	338	2011
		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,84	к/к	2026
		693	19,92	23,39	86,57	640,89	0,17	0,23	52,59	#####		
			19,92	23,39	86,57	640,89	0,17	0,23	52,59	#####		

7 день

Прием пищи, наименование блюда											
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак											
ЗЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ											
	90/30	11,65	2,55	9,27	110,33	0,07	0,04	34,02	#####	240	2011
	150	2,37	1,37	16,05	86,30	0,09	0,01	22,51	63,15	312	2011
	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	0,00	7,20	12,60	389	2011
	22	1,68	0,14	11,04	52,10	0,04	0,00	7,26	18,48	к/к	2026
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,01	8,00	11,00	338	2011
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,84	к/к	2026
	573	17,00	4,64	64,34	373,13	0,25	0,06	79,24	#####		
прием пищи:											
день:											
		17,00	4,64	64,34	373,13	0,25	0,06	79,24	#####		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак											
РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,38	14,03	14,73	250,40	0,08	0,04	25,99	#####	294	2011
ТУШЕНАЯ	180	4,28	4,61	18,01	133,24	0,06	0,12	34,59	69,05	321	2011
АХАРОМ	200/10	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,00	2,11	2,22	376	2011
ЛЕНИВЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,07	0,00	14,85	37,80	к/к	2026
СЛОНОЙ	34	1,97	0,20	17,00	78,20	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
ВСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,84	к/к	20256
прием пищи:	570	26,12	19,12	82,12	607,83	0,21	0,16	77,79	#####		
день:		26,12	19,12	82,12	607,83	0,21	0,16	77,79	#####		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Мg, мг	Р, мг		
Завтрак											
И ПАРОВОЕ О М/О	95/5	14,02	17,20	8,43	244,36	0,05	0,04	17,64	#####	281	2011
ОМЛЕТ "АРТЕМ"	180	5,02	0,57	29,64	143,61	0,10	0,00	25,60	#####	418	2011
ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,38	0,02	21,92	90,62	0,00	0,00	6,48	12,47	349	2011
ОМЛЕТ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	6,60	16,80	к/к	2026
САЛОН	20	1,16	0,12	10,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
ВСЕГО ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,84	к/к	2026
ПРИЕМ ПИЩИ:	501	22,11	18,03	80,03	571,95	0,18	0,04	56,57	#####		
ДЕНЬ:		22,11	18,03	80,03	571,95	0,18	0,04	56,57	#####		

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда											
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Мg, мг	Р, мг			
Завтрак											
	100/30	15,55	10,60	43,62	336,95	0,05	0,06	25,26	#####	222	2011
	200/7	0,16	0,00	7,10	29,02	0,00	0,00	5,00	5,93	376	2011
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,01	8,00	11,00	338	2011
	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	6,60	16,80	к/к	2026
	16	1,20	1,57	11,90	66,72	0,01	0,00	3,20	14,40	к/к	2026
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,81	к/к	2026
	474	18,84	12,69	82,46	527,05	0,12	0,07	48,30	#####		
		18,84	12,69	82,46	527,05	0,12	0,07	48,30	#####		
ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ											
АРОМ											
ГОДЫ СВЕЖИЕ											
МЯСНЫЙ											
СКИЕ ИЗДЕЛИЯ											
ЕСЬ ДЕНЬ											
ИЕМ ПИЩИ:											
НЬ:											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Мg, мг	Р, мг
весь период	210,10	174,65	797,69	5 662,96	2,12	5,23	###	2 808,29
значение за период	21,01	17,47	79,77	566,30	0,21	0,52	70,30	280,83
ние белков, жиров, углеводов в период в % от калорийности	14,8	27,8	57,4					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	Завтрак
СЗ ЗАВТРАК	550

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью.

Венедикт Михайлович
12 июня

И.о. директора МОУ «СП № 5»
А.П.Рудь

И.о. директора МОУ «СПШ № 5»

А.П. Рудь