

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МОУ «СШ№5»
А.Н. Рудь
Приказ от 31.08.2026 №198

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ
(ДЕСЯТЬ ДНЕЙ) (ЗАВТРАК)**

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

г. Джанкой

ВОЗРОСТНАЯ КОТЕГОРИЯ 7 -11 ЛЕТ ЗАВТРАК

1 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							
ДЫ С ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,39	3,81	25,02	153,89	2	2011
КАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С И САХАРОМ	250/5/5	6,19	6,92	38,57	242,21	182	2011
	180	5,04	4,50	8,12	101,72	386	2011
ЮЙ	22	1,28	0,13	11,00	52,80	к/к	2026
ЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
ием пищи:	513	14,90	15,36	82,71	550,62		
нь:		14,90	15,36	82,71	550,62		

2 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							
УБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С ОНОМ ЮИ ГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ СЬ ДЕНЬ	65/35	11,16	14,68	12,71	231,63	294	2011
	150/10	5,55	11,37	35,02	264,76	309	2011
	200/15/7	0,16	0,01	14,93	61,57	377	2011
	27	1,57	0,16	13,50	64,80	к/к	2026
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
ИЕМ ПИЩИ:	610	18,84	26,62	85,96	669,76		
Ь:		18,84	26,62	85,96	669,76		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак 1-4 классы							
РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60/41	10,08	8,09	8,17	150,79	235	2011
ТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,80	21,46	142,22	312	2011
ОЩЕННЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
МЯСНЫЙ	29	2,21	0,18	14,55	78,30	к/к	2026
ОВОЩНЫЙ	28	1,62	0,17	14,00	67,20	к/к	2026
ВСЕЗ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
Прием пищи:	509	18,11	13,44	78,38	524,51		
Итого:		18,11	13,44	78,38	524,51		

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							
ОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,49	5,29	15,12	132,25	3	2011
В ПЕЧЕНИ	90	15,11	11,03	11,90	221,96	488/3	2022
КАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,50	4,90	20,28	143,03	418	2011
МОНОМ	200/9/7	0,16	0,01	9,12	38,34	377	2011
ЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	67,50	к/к	2026
НОЙ	20	1,16	0,12	10,00	48,00	к/к	2026
ЗЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
рием пищи:	542	26,33	21,51	78,97	651,08		
ень:		26,33	21,51	78,97	651,08		

6 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							
МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	75/42	10,90	16,30	13,22	251,24	278	2011
ПРЯТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,76	21,45	141,87	312	2011
13 ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	200	0,26	0,01	36,17	146,63	354	2011
АНОЙ	21	1,22	0,13	10,50	50,40	к/к	2026
ЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	67,50	к/к	2026
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
прием пищи:	514	17,49	21,36	93,89	657,64		
день:		17,49	21,36	93,89	657,64		

6 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							
Роды с сыром, яйца отварные	30/9/40	9,34	10,93	15,39	207,73	3	2011
лидкая молочная из манной крупы с м/с	250/5/5	9,19	8,44	40,20	273,44	181	2011
лимон	200/15/7	0,16	0,01	14,93	61,57	377	2011
1 ягоды свежие яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
саной	21	1,22	0,13	10,50	50,40	к/к	2026
весь день	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
прием пищи:	683	20,31	19,91	90,82	640,14		
день:		20,31	19,91	90,82	640,14		

7 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							
РЫБНЫЕ С СОУСОМ	85/40	11,22	2,91	9,65	118,62	240	2011
ОЩЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,76	21,45	141,87	312	2011
ОЩЕЛЬНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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:	511	18,97	8,19	76,83	477,39		
день:		18,97	8,19	76,83	477,39		

8 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							
1 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70/30	11,88	15,25	12,72	239,72	294	2011
А ТУШЕНАЯ	150	3,55	3,93	14,92	111,48	139	2011
АХАРОМ	180/10	0,29	0,00	10,29	42,31	376	2011
АНОЙ	22	1,28	0,13	11,00	52,80	к/к	2026
1 ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	102	0,41	0,41	10,00	47,94	338	2011
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
прием пищи:	565	17,41	19,72	58,93	494,25		
день:		17,41	19,72	58,93	494,25		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1-4 классы							
И ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90/37	14,00	14,88	10,31	236,03	281	2011
ЗКАЯ "АРТЕК"	150	4,18	0,47	24,70	119,67	418	2011
ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	30,81	126,49	349	2011
ЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	54,00	к/к	2026
АНОЙ	20	1,16	0,12	10,00	48,00	к/к	2026
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
прием пищи:	518	21,30	15,61	85,86	584,19		
день:		21,30	15,61	85,86	584,19		

10 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							
из ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	100/40	15,58	10,60	50,02	362,71	222	2011
	200/10	0,10	0,00	9,88	39,91	376	2011
	40	3,05	0,25	20,07	108,00	к/к	2026
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	12	0,90	1,18	8,93	50,04	к/к	2026
	2	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
	504	20,03	12,43	98,70	607,66		
		20,03	12,43	98,70	607,66		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
весь период	193,69	174,15	831,05	5 857,24
значение за период	19,37	17,42	83,11	585,72
ние белков, жиров, углеводов в период в % от калорийности	13,2	26,8	60,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	Завтрак 1-4 классы
1С ЗАВТРАК	547

государство и

еasily печатать

дв. см. см. см.

December 16, 1956

И.о. директора МОУ «СПШ № 5»

А.П.Рудь

