



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

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

г. Джанкой

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

1 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		
Обед											
ХЛЕБНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ УБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ОЩЕНАЯ ОКОМ	200	2,13	2,32	14,43	87,38	0,06	0,16	15,53	39,20	112	2011
	90	14,77	17,88	13,30	272,91	0,07	0,04	23,44	#####	294	2011
	150	3,48	6,01	14,73	129,17	0,05	0,09	28,92	56,75	139	2011
	150/50/15	1,50	1,21	17,05	85,45	0,01	0,01	8,97	39,71	378	2011
ПИЧНЫЙ ЮЙ ЕСЬ ДЕНЬ ИЕМ ПИЩИ: НЬ:	23	1,75	0,14	11,54	54,47	0,04	0,00	7,59	19,32	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	0,21	0,71	к/к	2026
	699	24,79	27,68	81,05	675,38	0,23	0,30	84,66	#####		
		24,79	27,68	81,05	675,38	0,23	0,30	84,66	#####		

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			
Обед											
	200	1,23	3,96	7,46	70,92	0,02	0,20	16,62	29,66	81	2011
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	83	13,22	14,63	12,30	233,50	0,06	0,00	23,05	#####	268	2011
САЯ "ТРЕЧНЕВАЯ"	150	4,49	4,82	20,23	142,09	0,12	0,02	66,57	98,42	418	2011
АРОМ	180/10	0,10	0,00	11,82	47,65	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011
НИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	11,55	29,40	к/к	2026
ЮЙ	21	1,22	0,13	10,50	48,30	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
ЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,71	к/к	2026
и ем пищи:	680	22,93	23,76	79,87	\$25,35	0,26	0,22	#####	#####		
и ем пищи:		22,93	23,76	79,87	\$25,35	0,26	0,22	#####	#####		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Mg, мг	P, мг		
Обед												
		200	3,38	2,39	13,22	88,29	0,06	0,30	20,49	45,46	87/2	2011
		100	14,80	20,33	13,52	301,36	0,11	0,56	33,78	#####	292	2011
		180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011
		25	1,45	0,15	12,50	57,50	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,71	к/к	2026
		506	19,73	22,87	45,54	472,74	0,17	0,86	59,27	#####		
			19,73	22,87	45,54	472,74	0,17	0,86	59,27	#####		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	А, мг	Мg, мг	Р, мг		
Обед											
БНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,68	4,17	13,41	98,44	0,06	0,16	20,32	45,43	96	2011
Ж. БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	85	13,56	12,28	12,47	214,36	0,06	0,00	23,57	#####	268	2011
КАША "АРТЕК"	150	4,11	4,19	24,11	150,46	0,08	0,02	20,76	86,54	418	2011
САХАРОМ	180/6	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011
САНОЙ	28	1,62	0,17	14,00	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
ВСЕ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,71	к/к	2026
прием пищи:	650	21,07	20,81	70,00	552,08	0,20	0,18	69,65	#####		
день:		21,07	20,81	70,00	552,08	0,20	0,18	69,65	#####		

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			
Обед													
ТОФЕЛЬНЫЙ		200	1,96	2,31	15,40	90,56	0,09	0,16	23,63	55,15	97	2011	
ПШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		135	13,55	7,36	6,74	148,52	0,08	0,59	50,80	#####	229	2011	
ЗЛАЯ "ПШЕННАЯ"		150	4,10	4,68	24,92	158,26	0,11	0,02	28,24	77,14	418	2011	
ХАРОМ		180/10	0,10	0,00	11,82	47,65	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011	
ЕНИЧНЫЙ		31	2,37	0,19	15,56	73,41	0,05	0,00	10,23	26,04	к/к	2026	
АНОЙ		20	1,16	0,12	10,00	46,00	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	0,21	0,71	к/к	2025	
прием пищи:		727	23,24	14,66	84,44	564,40	0,33	0,77	#####	#####			
день:			23,24	14,66	84,44	564,40	0,33	0,77	#####	#####			

6 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			
Обед											
ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ . НАТУРАЛЬНЫЙ С МОЛОКОМ ШЕНИЧНЫЙ ЖАНОЙ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ А ВСЬ ДЕНЬ а прием пищи: день:	200/5	1,50	4,81	8,59	86,23	0,05	0,17	16,56	38,18	99	2011
	120	12,15	14,17	2,26	185,28	0,05	0,20	12,51	#####	210	2011
	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,02	27,49	95,58	382	2011
	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	6,60	16,80	к/к	2026
	20	1,16	0,12	10,00	46,00	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	0,21	0,71	к/к	2026
	666	20,49	22,63	65,10	552,87	0,19	0,40	71,37	#####		
	20,49	22,63	65,10	552,87	0,19	0,40	71,37	#####			

7 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			
Обед											
ТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	1,65	2,23	13,53	81,07	0,06	0,16	19,31	44,89	101	2011
КА ИЗ ТВОРОГА	98	17,28	11,65	16,25	243,94	0,04	0,07	20,80	#####	223	2011
БЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	13,31	85,41	0,03	0,01	17,13	79,10	379	2011
КАНОЙ	42	2,44	0,25	21,00	96,60	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,71	к/к	2026
прием пищи:	521	24,35	16,31	64,09	507,02	0,13	0,24	57,45	#####		
день:		24,35	16,31	64,09	507,02	0,13	0,24	57,45	#####		

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			
Обед												
КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) -Ы, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ КАНОЙ	200	1,62	4,09	12,08	91,98	0,05	0,21	21,65	44,30	82	2011	
	78	12,43	13,68	11,52	218,66	0,06	0,00	21,65	#####	268	2011	
	150	5,62	4,76	34,43	202,84	0,06	0,02	8,57	49,36	309	2011	
	200	0,43	0,02	19,00	79,27	0,00	0,00	7,20	13,86	349	2011	
	38	2,20	0,23	19,00	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	20256	
ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,71	к/к	2026	
прием пищи: день:	667	22,30	22,78	96,03	680,15	0,17	0,23	59,28	#####			
		22,30	22,78	96,03	680,15	0,17	0,23	59,28	#####			

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		B1, мг	A, мг	Mg, мг	P, мг		
Обед												
ТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		200	2,09	3,10	12,75	87,43	0,05	0,18	14,81	38,69	108	2011
ПО-ДОМАШНЕМУ		45/100	14,19	14,21	13,73	239,68	0,10	0,01	30,77	#####	259	2011
АХАРОМ		180/10	0,10	0,00	11,82	47,65	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011
САНОЙ		30	1,74	0,18	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
ЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		8	0,60	0,78	5,95	33,36	0,01	0,00	1,60	7,20	к/к	2020
ВЕСЬ ДЕНЬ		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,71	к/к	2026
прием пищи:		574	18,72	18,27	59,25	477,12	0,16	0,19	52,18	#####		
день:			18,72	18,27	59,25	477,12	0,16	0,19	52,18	#####		

10 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			
Обед											
ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	4,03	7,11	71,24	0,04	0,20	17,05	33,50	88	2011
ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	94	12,02	9,75	13,83	191,34	0,09	0,00	41,15	#####	234	2011
ЗКАЯ "РИСОВАЯ"	150	2,23	4,04	23,25	138,31	0,02	0,02	15,61	44,41	418	2011
ОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	0,00	8,00	14,00	389	2011
ЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	13,20	33,60	к/к	2026
АНОЙ	25	1,45	0,15	12,50	57,50	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	0,21	0,71	к/к	2026
прием пищи:	710	21,20	18,42	96,96	639,12	0,23	0,22	95,22	#####		
день:		21,20	18,42	96,96	639,12	0,23	0,22	95,22	#####		

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	218,82	208,19	742,33	5 746,23	2,07	3,61	###	2 747,94
значение за период	21,88	20,82	74,23	574,62	0,21	0,36	78,98	274,79
значение белков, жиров, углеводов в период в % от калорийности	15,2	32,6	52,2					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	Обед
С ОБЕД	640

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

И. М. Мухоморов

И. о. директора МОУ «СШ № 5»
А. П. Рудь

