

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МОУ «СШ№5»

А.П. Рудь

Приказ от 31.08.2026 №198

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

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

г. Джанкой

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
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	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Мg, мг	Р, мг		
Обед											
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,66	2,90	18,05	109,27	0,07	0,20	19,44	49,04	112	2011
ТА ТУШЕНАЯ	95	15,59	18,87	14,04	288,05	0,08	0,04	24,74	#####	294	2011
МОЛОКОМ	150	3,48	6,01	14,73	129,17	0,05	0,09	28,92	56,75	139	2011
ЩЕПЧИНЫЙ	150/50/15	1,50	1,21	17,05	85,45	0,01	0,01	8,97	39,71	378	2011
КАНОЙ	22	1,68	0,14	11,04	52,10	0,04	0,00	7,26	18,48	к/к	2026
А ВЕСЬ ДЕНЬ	21	1,22	0,13	10,50	48,30	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
прием пищи:	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,71	к/к	2026
день:	754	26,13	29,26	85,41	712,34	0,25	0,34	89,54	#####		
		26,13	29,26	85,41	712,34	0,25	0,34	89,54	#####		

2 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											
	200	1,23	3,96	7,46	70,90	0,02	0,20	16,60	29,63	81	2011
ы. БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	89	14,17	15,70	13,15	250,33	0,06	0,00	24,69	#####	268	2011
ЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ"	180	5,40	5,90	24,34	171,89	0,14	0,03	80,10	#####	418	2011
АХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011
КАНОЙ	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:	675	22,35	25,71	63,75	576,21	0,22	0,23	#####	#####		
день:		22,35	25,71	63,75	576,21	0,22	0,23	#####	#####		

3 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			
Обед											
	250	4,23	3,03	16,53	110,70	0,08	0,37	25,64	56,85	87/2	2011
	100	14,80	20,36	13,53	301,76	0,11	0,56	33,79	#####	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
	556	20,58	23,54	48,86	495,55	0,19	0,93	64,43	#####		
день:		20,58	23,54	48,86	495,55	0,19	0,93	64,43	#####		
РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ											
ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ											
САХАРОМ											
ЖАНОЙ											
А ВЕСЬ ДЕНЬ											
прием пищи:											
день:											

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		В1, мг	А, мг	Mg, мг	P, мг		
Обед											
ДЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,10	5,22	16,76	123,04	0,08	0,20	25,40	56,79	96	2011
	90	14,36	13,05	13,21	227,45	0,07	0,00	24,96	#####	268	2011
	150	4,11	4,19	24,11	150,46	0,08	0,02	20,76	86,54	418	2011
	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011
	20	1,16	0,12	10,00	46,00	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	0,21	0,71	к/к	20256
	691	21,83	22,58	70,38	572,54	0,23	0,22	76,12	#####		
	прием пищи:	21,83	22,58	70,38	572,54	0,23	0,22	76,12	#####		
1 день:											

5 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											
	250	2,44	2,89	19,25	113,20	0,11	0,20	29,54	68,94	97	2011
ГУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	135	13,55	7,36	6,74	148,52	0,08	0,59	50,80	#####	229	2011
ЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ"	180	4,92	5,65	29,92	190,24	0,14	0,03	33,90	92,61	418	2011
САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011
ШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	13,20	33,60	к/к	2026
КАНОЙ	23	1,33	0,14	11,50	52,90	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	0,21	0,71	к/к	2026
прием пищи:	809	25,39	16,29	93,78	625,18	0,39	0,82	#####	#####		
день:		25,39	16,29	93,78	625,18	0,39	0,82	#####	#####		

6 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											
ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОЛОКОМ ЖАНОЙ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ А ВЕСЬ ДЕНЬ	250/7	1,90	6,12	10,76	109,29	0,06	0,21	20,74	48,09	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
	28	1,62	0,17	14,00	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
	114	0,46	0,46	11,17	53,58	0,03	0,01	9,12	12,54	338	2011
прием пищи: день:	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,71	к/к	2026
	720	19,88	23,93	62,60	553,55	0,17	0,44	70,07	#####		
		19,88	23,93	62,60	553,55	0,17	0,44	70,07	#####		

7 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	Mg, мг	P, мг		
Обед											
АРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2,06	2,79	16,91	101,34	0,08	0,20	24,14	56,12	101	2011
	102	18,17	12,19	17,42	257,35	0,04	0,07	22,69	#####	223	2011
	180	2,98	2,18	13,31	85,41	0,03	0,01	17,13	79,10	379	2011
	40	2,32	0,24	20,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2026
а прием пищи:	573	25,53	17,40	67,64	536,10	0,15	0,28	64,17	#####		
		25,53	17,40	67,64	536,10	0,15	0,28	64,17	#####		
а день:											

8 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			
Обед											
	250	2,02	5,11	15,10	115,03	0,06	0,26	27,09	55,40	82	2011
	80	12,75	14,01	11,78	223,97	0,06	0,00	22,19	#####	268	2011
	165	6,18	5,22	37,88	222,96	0,07	0,03	9,43	54,31	309	2011
	180	0,38	0,02	27,73	113,84	0,00	0,00	6,48	12,47	349	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
	701	22,78	24,51	104,99	733,30	0,19	0,29	65,40	#####		
		22,78	24,51	104,99	733,30	0,19	0,29	65,40	#####		
а прием пищи:											
а 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											
ПРОВОДНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,12	3,42	13,66	94,17	0,06	0,22	17,90	44,07	108	2011
	45/150	15,47	16,35	20,59	291,70	0,14	0,01	40,47	#####	259	2011
	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,00	4,79	3,71	376	2011
	26	1,51	0,16	13,00	59,80	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
а прием пищи:	652	19,20	19,93	53,55	471,26	0,20	0,23	63,37	#####		
а день:		19,20	19,93	53,55	471,26	0,20	0,23	63,37	#####		

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			
Обед											
	250	1,81	5,04	8,89	89,10	0,05	0,26	21,33	41,90	88	2011
	90	11,51	9,34	13,25	183,27	0,08	0,00	39,42	#####	234	2011
	180	2,68	4,88	27,93	166,36	0,02	0,03	18,75	53,35	418	2011
	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	0,00	8,00	14,00	389	2011
	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	18,15	46,20	к/к	2026
	48	2,78	0,29	24,00	110,40	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
	824	23,98	20,09	121,87	765,38	0,26	0,29	#####	#####	#####	
		23,98	20,09	121,87	765,38	0,26	0,29	#####	#####	#####	
день:											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	А, мг	Mg, мг	P, мг
на весь период	227,65	223,24	712,83	6 041,41	2,25	4,07	###	2 915,12	
е значение за период	22,77	22,32	77,28	604,14	0,23	0,41	85,78	291,51	
ание белков, жиров, углеводов в									
а период в % от калорийности	15,1	33,3	51,6						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
АСС ОБЕД	696