ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **majskoe.crimeaschool.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Синяк Ирина Алексеевна
Действителен с: с 11.12.2025, 07:36
Действителен до: до 06.03.2027, 07:36
Ключ подписи: 161637C1E0D744FF17694EE0D9CE8938

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Майская школа»
_____И.А.Синяк
Приказ № 07 от 12.01.2026 г.

Примерное десятидневное меню
(ОБЕД)
для учащихся 12-18 лет
МОУ «Майская школа»
Джанкойского района

Разработано на основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В. А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД ДеЛи, 2022.

с. Майское 2026

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	75	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАНЫЕ	20	6,26	1,4	5,9	7,5	89,7
2011	81	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,62	1,4	4,7	7,9	79,9
2011	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	100	42,65	12,5	11,5	13,0	204,9
2011	303.1	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	160	8,72	4,8	5,6	21,6	154,4
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,82	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,40	2,1	0,2	13,8	65,8
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,05**	**25,0**	**28,9**	**85,3**	**702,7**
Всего за день:				**78,05**	**25,0**	**28,9**	**85,3**	**702,7**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,9**	

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	8,80	3,2	4,7	6,0	79,1
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,42	3,2	4,1	18,5	123,6
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	27,94	12,4	12,8	11,8	211,7
2011	321	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	17,98	3,5	3,9	15,3	112,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	4,72	1,6	2,0	0,0	37,8
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	5,63	0,1	0,1	9,5	40,7
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,40	2,1	0,2	13,8	65,8
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**77,93**	**26,1**	**27,8**	**74,9**	**670,7**
Всего за день:				**77,93**	**26,1**	**27,8**	**74,9**	**670,7**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**2,9**	

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,79	1,5	4,8	5,6	71,7
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	34,81	13,3	16,2	3,4	212,7
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	17,12	3,3	5,0	22,3	147,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	5,63	0,1	0,1	9,5	40,7
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,40	2,1	0,2	13,8	65,8
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,69	3,0	1,2	16,9	90,7
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,42**	**23,8**	**28,0**	**82,8**	**682,8**
Всего за день:				**74,42**	**23,8**	**28,0**	**82,8**	**682,8**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,5**	

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	8,24	1,6	4,9	9,0	85,3
2011	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	97	40,78	12,5	12,0	12,5	208,0
2011	303.3	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,52	3,9	4,1	24,4	150,5
2011	354	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,20	0,2	0,0	14,8	70,5
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	2,20	3,4	0,4	21,6	103,4
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**74,43**	**24,8**	**22,9**	**119,4**	**784,5**
Всего за день:				**74,43**	**24,8**	**22,9**	**119,4**	**784,5**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,8**	

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	3,24	0,9	3,7	4,9	56,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	9,38	2,0	4,9	13,2	107,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	31,33	12,0	2,3	5,9	93,0
2011	309	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,60	5,4	4,4	34,9	200,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	12,00	1,0	0,2	20,2	92,0
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,00	3,1	0,3	19,7	94,0
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,11	2,0	0,8	11,1	59,6
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,05**	**26,4**	**16,6**	**109,9**	**702,7**
Всего за день:				**78,05**	**26,4**	**16,6**	**109,9**	**702,7**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,9**	

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	52	11,38	4,7	6,0	19,8	152,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	7,11	1,8	4,1	9,7	82,3
2011	284	ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	110	32,56	12,1	7,5	18,6	190,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	10,07	3,4	2,7	11,4	84,0
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2021	к/к	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	2,10	0,9	0,7	11,3	54,9
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,15**	**25,9**	**22,4**	**96,3**	**694,7**
Всего за день:				**78,15**	**25,9**	**22,4**	**96,3**	**694,7**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,7**	

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,22	1,7	2,1	13,7	81,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	42,22	19,6	25,7	35,9	452,6
2011	342	КБОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	3,70	0,1	0,1	9,5	40,7
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,05	3,1	0,3	20,2	96,4
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,84	3,2	1,3	18,4	98,4
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	12,00	0,4	0,4	9,8	47,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,05**	**28,0**	**30,9**	**107,5**	**816,1**
Всего за день:				**78,05**	**28,0**	**30,9**	**107,5**	**816,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,7**	**3,3**	

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,56	1,6	4,0	10,4	84,5
2011	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90/60	58,00	15,1	18,5	17,5	299,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,76	5,4	4,4	34,9	200,8
2011	349	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,82	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,25	3,4	0,4	22,1	105,8
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**79,88**	**28,3**	**28,3**	**106,4**	**798,3**
Всего за день:				**79,88**	**28,3**	**28,3**	**106,4**	**798,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,1**	

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	4,42	1,0	3,0	5,5	54,0
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	7,47	3,2	4,2	18,5	123,9
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	57,47	13,5	12,6	19,2	243,5
2011	342	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,82	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,75	4,2	0,4	27,1	129,3
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,45	2,6	1,0	14,5	77,7
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**77,42**	**24,7**	**21,2**	**91,8**	**658,7**
Всего за день:				**77,42**	**24,7**	**21,2**	**91,8**	**658,7**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,6**	

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ/ ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	30/40	11,63	5,3	6,3	2,8	88,9
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,79	1,5	4,8	5,6	71,7
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	27,04	12,0	4,0	7,0	154,0
2011	303.3	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	8,09	2,2	4,0	23,3	138,4
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	192	11,52	1,0	0,2	19,4	88,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	1,75	2,7	0,3	17,2	82,3
2024	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,59	2,8	1,1	15,9	85,5
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**78,04**	**27,5**	**20,7**	**91,2**	**709,1**
Всего за день:				**78,04**	**27,5**	**20,7**	**91,2**	**709,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**3,3**	