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
(ЗАВТРАК)
для учащихся 7-11 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	
Завтрак								
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	9,06	2,4	6,7	14,9	130,0
2022	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	45,00	9,1	8,5	36,0	255,2
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	2,44	0,2	0,0	7,0	30,2
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,00	3,1	0,3	19,7	94,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**58,47**	**14,8**	**15,5**	**77,6**	**509,4**
Всего за день:				**58,47**	**14,8**	**15,5**	**77,6**	**509,4**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**1,6**	

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	
Завтрак								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	21,10	7,6	7,0	7,1	121,5
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	16,20	2,9	4,3	23,9	145,7
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	12,00	1,0	0,2	20,2	92,0
2023	кк	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	1,70	2,6	0,3	16,7	79,9
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	70	8,40	0,3	0,3	6,9	32,9
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**59,43**	**14,4**	**12,1**	**74,8**	**472,0**
Всего за день:				**59,43**	**14,4**	**12,1**	**74,8**	**472,0**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**5,2**	

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	
Завтрак								
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	22,51	6,0	12,6	31,9	265,4
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	20,86	6,7	5,3	19,7	154,8
2011	429	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	6,74	5,2	3,5	34,9	190,8
2011	кк	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,57	1,7	0,7	9,7	51,8
2020	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**50,71**	**19,6**	**22,1**	**96,2**	**662,8**
Всего за день:				**50,71**	**19,6**	**22,1**	**96,2**	**662,8**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**5,0**	

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	
Завтрак								
2011	285	МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ	170	3,78	20,9	13,5	37,0	354,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,18	3,8	3,0	11,9	90,8
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,00	3,1	0,3	19,7	94,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**59,89**	**28,3**	**16,9**	**69,9**	**546,1**
Всего за день:				**59,89**	**28,3**	**16,9**	**69,9**	**546,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,6**	**2,5**	

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	
Завтрак								
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	34,81	13,3	16,2	3,4	212,7
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	17,60	3,3	5,1	22,9	151,3
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,49	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,50	2,3	0,2	14,8	70,5
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**58,08**	**19,1**	**21,5**	**48,1**	**464,8**
Всего за день:				**58,08**	**19,1**	**21,5**	**41,8**	**464,8**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**2,9**	

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	
Завтрак								
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	19,15	6,0	9,8	31,8	239,8
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	11,02	3,2	4,1	0,0	51,0
2011	386	СОК	180	10,17	1,0	0,2	20,2	92,0
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,35	2,1	0,2	13,3	63,5
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	12,00	0,4	0,4	9,8	47,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**53,72**	**12,8**	**14,2**	**89,3**	**493,3**
Всего за день:				**53,72**	**12,8**	**14,2**	**89,3**	**493,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,7**	

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	95/40	43,74	17,7	13,2	21,3	277,4
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,22	0,2	0,0	6,3	27,1
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,50	2,3	0,2	14,8	70,5
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**47,49**	**20,2**	**13,4**	**42,4**	**375,3**
Всего за день:				**47,49**	**20,2**	**13,4**	**42,4**	**375,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,5**	**2,9**	

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	63	41,02	16,1	16,2	0,3	211,0
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	17,98	3,5	3,9	15,3	112,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,78	0,1	0,0	6,1	25,1
2023	кк	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,45	2,2	0,2	14,3	68,2
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,26**	**21,9**	**20,3**	**36,0**	**416,3**
Всего за день:				**61,26**	**21,9**	**20,3**	**36,0**	**416,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**1,6**	

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	
Завтрак								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	40,25	10,9	19,6	2,2	327,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,79	0,7	0,1	18,2	77,4
2023	кк	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,30	2,0	0,2	12,8	61,1
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**45,18**	**13,6**	**19,9**	**33,2**	**487,3**
Всего за день:				**45,18**	**13,6**	**19,9**	**33,2**	**487,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,0**	

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	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	130/40	61,04	20,5	13,8	55,6	425,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,49	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	1,85	2,8	0,3	18,2	87,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**65,41**	**23,5**	**14,1**	**80,8**	**542,3**
Всего за день:				**65,41**	**23,5**	**14,1**	**80,8**	**542,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,6**	**3,4**	