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 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 | |
| **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** | |