

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкой



В.И. Замирская

августа 2026г. № 386)

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
НА ПЕРИОД УМЕРЕННОЙ ОПТИМИЗАЦИИ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 ЛЕТ (завтрак)**

**СОГЛАСНО: утверждённого постановлением Главного государственного санитарного
врача РФ от 02.06.2026 N 18, пп.8.2 и 8.7 и Приложения №8, СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания
населения"**

**I полугодие, 2026-2027 учебный год
МОУ «СШ №8»**

г. Джанкой

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ НА ПЕРИОД УМЕРЕННОЙ ОПТИМИЗАЦИИ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ (завтрак)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,9	2,97	5,45	52,67	70	2011
ГУЛЯШ ИЗ ИЗ КОНСЕРВЫ -ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	90	13,62	15,71	2,57	206,12	285	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,7	0,8	34,8	169,6	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	2,2	14,72	59,25	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	566	22,32	22,58	82,04	609,94		
Всего за день:		22,32	22,58	82,04	609,94		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,8	210	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НА МОЛОКЕ СГУЩЕНОМ	200/5	5,5	9,9	44,6	309,5	182	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	160	0,78	0,16	15,68	66,74	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,01	4,55	10,04	101,96	2	2008
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	461	17,91	19,81	80,32	590,80		
Всего за день:		17,91	19,81	80,32	590,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,97	5,45	52,67	70	2011
КОНСЕРВА РЫБНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	60/30	14,3	10,1	8,2	180,9	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,08	23,78	98,28	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	556	23,35	17,75	82,83	585,85		
Всего за день:		23,35	17,75	82,83	585,85		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,00	7,87	70	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80	20,75	21,18	14,27	348,36	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,5	4,9	20,3	142,7	303	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	Са	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:	521	30,68	28,31	100,33	724,67		
Всего за день:		30,68	28,31	100,33	724,67		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВА- ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	90	11,9	17,5	14,1	259,8	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	180	0,5	0,1	30	120	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	53	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	561	20,43	26,85	94,97	698,61		
Всего за день:		20,43	26,85	94,97	698,61		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,00	7,8	70	2011
КОНСЕРВА РЫБНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ С Д/М	60/30	13,1	2,1	8,9	106,2	240	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,21	3,83	23,04	135,42	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	531	20,68	7,10	75,07	446,80		
Всего за день:		20,68	7,10	75,07	446,80		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	15/20	2,3	4,5	15,5	111,7	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ(НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ)	200/5	6,36	6,85	34,14	222,87	181	2011
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ	120	5,5	4,8	8,0	102,6	386	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,9	37,2	208,50	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	431	19,61	21,75	104,54	697,47		
Всего за день:		19,61	21,75	104,54	697,47		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,00	7,8	53	2011
КОНСЕРВА ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ, С ОВОЩАМИ	50/20	18,08	24,2	16	354,2	288	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	4	25,1	153,3	321	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	541	29,64	31,91	117,13	876,43		
Всего за день:		29,64	31,91	117,13	876,43		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,73	1,52	6,75	44,26	101	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ- ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	50/20	10,9	12,3	10,2	195,5	281	2011
КАША ПШЕНО	150	2,4	2,8	14	91,1	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,7	0,1	30,8	127,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	511	18,73	17,62	86,25	580,86		
Всего за день:		18,73	17,62	86,25	580,86		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СЫР (ПОРЦИЯМИ) ХЛЕБ РЖАНОЙ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН Итого за прием пищи: Всего за день:	150/20	21,2	14,6	32,3	351,4	222	2011
	200/10/7	0,2	0,0	14,8	61,2	377	2011
	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2025
	16	0,5	0,5	11,8	56,8	15	2011
	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2025
	80	1,1	0,4	15,1	69,1	338	2011
	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
	534	18,13	17,32	91,65	598,16		
	18,13	17,32	91,65	598,16			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	739,99	224,06	810,79	5913,03
Среднее значение за период	74	22,4	81,07	591,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	31,2	53,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	568

