

УТВЕРЖДЕНО



Директор МОУ «СШ №8» г. Джанкой

В.И. Замирская

24 августа 2026г. № 386)

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
НА ПЕРИОД УМЕРЕННОЙ ОПТИМИЗАЦИИ
КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (десять дней)
(завтрак (1 смена) льготная категория)**

**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
КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (десять дней)
(завтрак (1 смена) льготная категория)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,9	2,97	5,45	52,67	45	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ –ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60/30	15,1	17,5	2,9	229	495	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,7	4,3	35	201,6	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,0	27,7	89,4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	516	24,79	25,07	89,99	662,83		
Всего за день:		24,79	25,07	89,99	662,83		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ (НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ)	25	1,88	2,45	18,6	104,25		
	35	1,23	3,72	14,20	95,18	2	2011
	250/5	6,18	5,52	40,97	239,09	182	2011
	190	0,95	0,19	19,19	81,70	401	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯГОДНЫЕ							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,05	0,27	13,14	63,23	к/к	2025
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,6	15,9	1,8	188,9	210	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	636	21,89	28,05	107,90	772,35		
Всего за день:		21,89	28,05	107,90	772,35		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп -	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углево д			
Завтрак							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,9	2,45	18,6	104,2	к/к	2020
КОНСЕРВА РЫБНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	60/30	16,4	11	8,8	200,1	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	491	24,64	18,75	95,7	651,73		
Всего за день:		24,64	18,75	95,7	651,73		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,06	1,5	8,4	70	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	18,2	8,2	12,7	215,3	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫЙ	150/5	4,50	4,89	20,23	142,78	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,6	3,7	23,8	144,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	526	29,63	17,15	77,17	600,74		
Всего за день:		29,63	17,15	77,17	600,74		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углево д			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5/20	1,6	5,2	10,6	93,6	1	2011
КОНСЕРВА ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	60/20	11	14,6	5,3	197	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	160	0,2	0,01	36,1	146,6	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	441	17,41	24,79	82,36	622,27		
Всего за день:		17,41	24,79	82,36	622,27		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево д			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,00	7,8		
КОНСЕРВА РЫБНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ С Д/М	60/20	18,4	2,44	2,9	108	240	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
СОКИ ОВОШНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯГОДНЫЕ	200	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	536	26,63	8,05	72,07	469,68		
Всего за день:		26,63	8,05	72,07	469,68		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углево д			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/15	5,7	5,3	15,4	133,2	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ(НА МОЛОКЕ СГУЩЕНОМ)	250/5	7,4	7,7	39,6	257,1	181	2011
ЙОГУРТ	180	5,13	4,43	7,43	95,58	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	511	21,16	17,73	81,37	576,04		
Всего за день:		21,16	17,73	81,37	576,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,00	7,8		
КОНСЕРВА МЯСНАЯ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ, С ОВОЩАМИ	90	14,8	20,3	14,4	299,4	288	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,3	4	25,1	153,3	406	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,169	0,16	18,2	27,03	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	526	22,69	24,86	77,64	577,69		
Всего за день:		22,69	24,86	77,64	577,69		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецепту
		Жиры, г		Углево-д				
		Белки, г	г					
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	3,04	4,57	48,73	101	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	90	17,6	17,4	7,6	191,9	281	2011	
КАША ПШЕНО ВЯЗКАЯ	150	3,41	4,85	14,61	116,73	317	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	6,78	27,09	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025	
Итого за прием пищи:	521	24,44	25,59	52,5	475			
Всего за день:		24,44	25,59	52,5	475			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ	120/10	21.4	14.7	32.3	352.4	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0.1	0.0	7.47	30.2	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.4	0.18	8.9	42.8	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	к/к	2025
ПЛОДЫ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.37	0.37	9.16	43.95	338	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	473	24.80	15.37	67.87	517.15		
Всего за день:		24.80	15.37	67.87	517.15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			
	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическа я ценность, ккал
Итого за весь период	244.01	209.36	817.91	6091.14
Среднее значение за период	24.40	20.93	81.79	609.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	30.8	53.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 ЗАВТРАК (Льготная к)	564

) ЛИСТОВ

Директор МОУ «СШ № 8»

В. И. Замирская

