"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "Вересаевская средняя школа"
_____ Л.А. Захарченко
"5" ноября 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель
Солдаткина Оксана Александровна
_____ О.А. Солдаткина
"5" ноября 2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания учащихся 5-11 классов льготных категорий обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях на территории Сакского района Республики Крым

ИСТОЧНИКИ РЕЦЕПТУР

1. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П., 2011 г. (Использованы базовые рецептуры, адаптированные под ЧС)
2. Сборник рецептур, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Иванова В.Н, Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год

НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА

1. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Предложения Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю от 14.08.2026 № 82-00-02/04-8472-2026 п. 1.8 – исключение опасных блюд;
3. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ст. 11, 15, 51

(завтрак, обед)
2026 год

День: 1- понедельник. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая пшеничная молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	20,78	25,04	87,78	681,80

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,09	4,28	12,90	107,00
204	Макароны отварные с сыром	200	14,92	14,30	36,70	325,40
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	24,56	21,02	96,57	666,14

День: 2- вторник. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,64	4,31	8,73	80,30
204	Макароны отварные с сыром	210	12,08	11,58	29,71	263,42
389	Сок фруктовый	200	200,00	1,00	0,00	20,20
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Кондитеорские изделия	30	5,63	6,25	60,00	53,47
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	221,71	23,44	112,93	487,53

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
75	Икра свекольная	60	1,64	4,32	8,72	80,28
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,96	94,60
278	Тефтели с соусом	90	7,91	8,78	10,46	152,91
303	Каша гречневая вязкая	180	4,73	5,17	21,20	150,35
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	20,84	30,08	109,35	723,88

День: 3- среда. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	120	4,55	6,63	48,88	273,00
338	Фрукты свежие	110	4,00	4,00	9,80	47,00
БН	Кондитерские изделия	50	3,38	3,75	36,00	192,50
376	Чай с сахаром и лимоном	220	0,05	0,02	10,72	51,04
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	11,98	14,40	105,40	563,54

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
88	Щи из свеж капусты с картофелем	250	1,55	4,71	4,88	82,10
291	Плов из курицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	20,77	30,75	104,06	690,90

День: 4- четверг. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	16,49	22,97	95,80	673,70

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,00
96	Рассольник ленинградский	250	1,75	4,82	9,76	96,3
287	Голубцы с соусом	90	4,91	4,12	8,23	89,00
128	Пюре картофельное	180	3,36	7,36	28	192
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,8
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	950	15,07	17,36	111,31	673,04

День: 5- пятница. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	21,43	27,05	100,90	754,50

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
97	Суп картофельный	250	1,88	2,26	13,50	91,20
290	Птица тушенная в соусе	80	11,58	13,24	1,95	171,43
303	Каша вязкая пшеничная Артек	180	6,84	8,01	40,06	260,00
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	25,85	25,95	102,48	756,37

День: 1- понедельник. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная манная	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,50	16,50	114,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	19,94	24,44	86,58	665,10

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,90	2,70	12,10	86,00
288	Птица отварная	60	14,08	15,52	0,32	196,80
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	850	26,87	35,87	96,68	744,96

День: 2- вторник.Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,64	4,31	8,73	80,30
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00
203	Макароны отварные	180	6,80	7,20	37,70	242,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	21,55	22,95	91,18	694,64

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	6,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,94	5,92	11,08	115,00
278	Тефтели с соусом	90	7,91	8,78	10,46	152,91
128	Пюре картофельное	180	4,03	8,80	33,60	230,00
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,80
350	Кисель из ягод и яблок	200	0,10	0,10	24,40	117,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	18,21	24,20	103,53	733,85

День: 3- среда.Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	120	4,55	6,63	48,88	273,00
338	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
БН	Кондитерские изделия	50	3,38	3,75	36,00	192,50
376	Чай с сахаром и лимоном	220	0,05	0,02	10,97	52,22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	8,42	10,84	106,63	569,42

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90
290	Птица тушеная в соусе	80	11,58	13,24	1,95	171,43
303	Каша рисовая вязкая	180	4,40	9,24	31,20	225,60
БН	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	28,12	31,24	99,96	808,67

День: 4- четверг. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52/70	Салат из свеклы отварной с огурцом консервированным	60	0,76	2,42	3,64	60,12
289	Рагу из птицы	210	15,07	14,06	18,24	310,40
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	19,64	17,04	57,45	533,66

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,64	4,31	8,73	80,30
96	Рассольник ленинградский	250	1,75	4,82	9,76	96,3
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	17,55	16,82	43,18	382,82
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	40	1,38	0,24	8,48	42,8
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	820	30,43	40,09	116,96	868,00

День: 5- пятница. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	21,43	27,05	100,90	754,50

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12лет и старше обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,30
291	Плов из курицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00
БН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	770	22,86	24,82	122,12	715,38

Директор ИП Солдаткина О.А. **О.А.Солдаткина**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 623666150831771221347266431787295936811105584778

Владелец Загарина Яна Анатольевна

Действителен С 31.08.2026 по 31.08.2027