"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ Черновская школа
_____
_____
" 21 " сентября 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна
_____ О.А. Высоцкая
" 21 " сентября 2026 г.

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**для организации горячего питания учащихся 5-11 классов льготных категорий обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях на территории Первомайского 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 "Артек" 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: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| 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: | 850 | 29,38 | 23,81 | 94,77 | 703,24 |

**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 | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 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 | 220,61 | 19,22 | 105,92 | 417,49 |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,60 |
| 256 | Птица тушенная | 105 | 18,24 | 20,83 | 3,07 | 270,00 |
| 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 ягод и яблок | 200 | 0,66 | 9,00 | 32,04 | 132,80 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 895 | 30,07 | 37,90 | 94,96 | 770,95 |

**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 ЧС | Блинчики с фруктовой начинкой п/ф | 130 | 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 | 215 | 0,05 | 0,02 | 10,72 | 51,04 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 505 | 11,98 | 14,40 | 105,40 | 563,54 |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 88 | Щи из свеж капусты с картофелем | 250 | 1,55 | 4,71 | 4,88 | 82,10 |
| 291 ЧС | Плов из птицы | 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 | 20,47 | 24,82 | 101,41 | 626,10 |

**День: 4- четверг. 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 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 |

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,75 | 4,82 | 9,76 | 96,3 |
| 290 | Птица запеченная с соусом | 105 | 11,38 | 9,29 | 2,49 | 138,86 |
| 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 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 895 | 21,44 | 22,19 | 96,98 | 683,16 |

**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 | 45 | 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: | 555 | 21,43 | 27,05 | 100,90 | 754,50 |

| № 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 |
| 260 | Птица тушенная | 105 | 15,20 | 17,38 | 2,56 | 225,00 |
| 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: | 895 | 29,47 | 30,09 | 103,09 | 809,94 |

**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 завтрак

| № 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 | 75 | 17,60 | 19,40 | 0,40 | 246,00 |
| 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 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 865 | 30,73 | 30,75 | 84,92 | 746,16 |

**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 | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 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 | 20,45 | 18,73 | 84,17 | 624,60 |

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

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 82 | Борщ с каупустой и картофелем | 250 | 1,94 | 5,92 | 11,08 | 115,00 |
| 293 | Птица запеченная с соусом | 105 | 19,05 | 15,80 | 0,06 | 209,45 |
| 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 | 0,66 | 9,00 | 32,04 | 132,80 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 895 | 29,97 | 40,15 | 101,47 | 810,45 |

**День: 3- среда. Неделя вторая**

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

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энергетическая |
|---|---|---|---|---|

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | порции | Б | Ж | У | ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 399 | Блинчики с фруктовой начинкой п/ф | 130 | 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 | 215 | 0,05 | 0,02 | 10,72 | 51,04 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 505 | 8,42 | 10,84 | 106,38 | 568,24 |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет 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 | 105 | 9,75 | 7,96 | 2,13 | 69,43 |
| 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 |
| 348 | Компот из компотной смеси и яблок | 200 | 0,66 | 9,00 | 32,04 | 132,80 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 895 | 25,95 | 34,96 | 111,98 | 754,67 |

**День: 4- четверг. 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 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 209 | Рагу из птицы | 210 | 14,06 | 38,89 | 18,24 | 260,40 |
| 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 | 18,41 | 39,54 | 55,53 | 433,80 |

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 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 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,04 | 132,8 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 920 | 29,73 | 27,36 | 119,75 | 844,96 |

**День: 5- пятница. 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 гречневая | 200 | 8,20 | 12,00 | 37,00 | 289,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Хлеб с маслом сливочным и сыром | 45 | 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: | 555 | 21,43 | 27,05 | 100,90 | 754,50 |

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 71 | Овощи свежие | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,72 | 10,26 |
| 103 | Суп картофельный с макарнными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,50 | 118,30 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 13,97 | 10,48 | 39,80 | 288,00 |
| БН | Хлеб пшеничный | 60 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| БН | Пирожок с повидлом | 75 | 4,38 | 4,69 | 13,11 | 122,50 |
| 348 | Компот из компотной смеси и яблок | 200 | 0,66 | 9,00 | 32,04 | 132,80 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 845 | 24,61 | 27,40 | 118,66 | 742,00 |

**Директор ИП Высоцкая О.А.**

**О.А.Высоцкая**

Пронумеровано, прошито и
скреплено и печатью на 11
(одиннадцати) листах
Директор МБОУ Черновская школа:
_____ М.Г. Эмирусеинова