СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Калининская школа им. М.К. Чупилко"
_____ Н.В. Кузьмич

УТВЕРЖДЕНО
ИП Павлюк Н.Н.
_____ Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Калининская школа им. М.К. Чупилко" Красногвардейского района Республики Крым

с 05.10.2026

(при работе в режиме чрезвычайной ситуации)

Приём пищи: **завтрак и обед**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,33	10,6	40,2	280	126	2022
	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	11	2022
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**590**	**19,1**	**25,0**	**97,0**	**691,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Биточки рубленные куриные	100	18,27	3,53	13,94	147,6	602	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,5	7,2	47,5	295,2	114	2026
	Овощи свежие натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**870**	**39,9**	**17,2**	**152,0**	**919,5**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Горошек консервированный	30	0,9	0	2,19	17,4	177	2022
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143	2022
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127	2	2022
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	266	2022
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,22	50,2	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**550**	**23,3**	**16,4**	**113,5**	**696,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Рагу из птицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м	2022
	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,43	5,19	6,98	81,65	60	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	184,4	СРБ	2026
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**910**	**40,4**	**26,2**	**128,0**	**924,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с йогуртом	180	25,69	17,55	36,18	404,4	222	2011
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25,55	125,5	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**590**	**32,64**	**19**	**95,49**	**688,1**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,91	5,33	10,96	120,56	66	2022
	Рыба, запеченная под маринадом	100	8,84	3,85	20,68	153,79	446	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**840**	**31,9**	**15,9**	**162,2**	**930,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая пшенная	180	8,05	6,75	46,48	279	114	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	16,82	6,31	3,95	140,36	594	2022
	Овощи свежие натуральные (огурец)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	184,4	СРБ	2026
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,22	50,2	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**600**	**31,2**	**21,0**	**105,8**	**741,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Уха ростовская	250	5,2	4,59	15,62	126,16	276	2022
	Макароны отварные с сыром	205	11,47	10,33	38,37	292,56	204	2011
	Омлет паровой	60	5,9	14,8	1,58	163	147	2022
	Овощи свежие натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого обед:	**855**	**31,86**	**31,3**	**135,27**	**955,92**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	250	7,5	10,6	39	280	125	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	184,4	СРБ	2026
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,22	50,2	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**650**	**14,9**	**19,0**	**115,4**	**696,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлета (из говядины)	100	15,40	22,10	15,20	321,80	182	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,5	7,2	47,5	295,2	114	2026
	Овощи свежие натуральные (огурец)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**880**	**36,92**	**35,65**	**135,21**	**1019,1**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,33	10,6	40,2	280	126	2022
	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	11	2022
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**590**	**19,1**	**25,0**	**97,0**	**691,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлета рубленная из птицы	100	18,27	3,53	13,9	147,6	615	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Овощи свежие натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**870**	**37,1**	**15,3**	**152,4**	**894,3**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 7								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,5	7,2	47,5	295,2	114	2022
	Гуляш	100	14,89	11,76	2,86	177,8	503	2022
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,33	75,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**660**	**29,9**	**20,1**	**95,5**	**685,9**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Котлета рыбная	110	12,78	15,46	14,72	248	161	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Овощи свежие натуральные (огурец)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**880**	**35,2**	**28,8**	**146,3**	**998,3**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 8								
ЗАВТРАК	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,6	169,2	208	2022
	Кукуруза консервированная	30	0,36	0,69	4,31	20,1	188	2026
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	184,4	СРБ	2026
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**610**	**20,5**	**19,3**	**119,1**	**730,3**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	72	2022
	Плов куриный	200	20,07	11,1	36,33	373,75	592	2022
	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,43	5,19	6,98	81,65	60	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**860**	**34,0**	**22,9**	**138,0**	**946,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 9								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная	250	9,25	11,80	45,00	322,5	128	2022
	Кондитерские изделия	40	2,72	7,4	26,2	184,4	СРБ	2026
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,44	100,4	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**550**	**20,0**	**22,6**	**115,5**	**748,5**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Биточки рубленные куриные	100	18,27	3,53	13,94	147,6	602	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,5	7,2	47,5	295,2	114	2026
	Овощи свежие натуральные (огурец)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**880**	**39,6**	**17,0**	**132,8**	**794,3**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 10								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Рыба, запеченная под маринадом	100	8,84	3,85	20,68	153,79	446	2022
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25,55	125,5	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**690**	**22,6**	**12,0**	**123,2**	**696,7**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Суп куриный	250	4,37	2,44	9,52	77,92	278	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,4	5,1	46,1	246,6	114	2022
	Омлет паровой	60	5,9	14,8	1,58	163	147	2022
	Овощи свежие натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**830**	**24,0**	**23,9**	**136,9**	**861,7**		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК

ИТОГО	Пишевые			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Итого за весь период	206,9	168,7	915,8	6032,3
Среднее значение за период	20,7	16,9	91,6	603,2
Норма по СанПиН	19,5	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,3	16,8	64,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак		норма
7 - 11 лет	554		500

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ОБЕД

ИТОГО	Пишевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Итого за весь период	321,1	209,7	1258,2	8292,7
Среднее значение за период	32,11	20,97	125,82	829,27
Норма по СанПиН	27	27,7	117,3	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню з	17,9	11,8	70,3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед		норма
7 - 11 лет	769,5		700

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Итого за весь период	528,06	378,39	2174,00	14324,96
Среднее значение за период	52,81	37,84	217,40	1432,50
Норма по СанПиН	46,30	47,50	201,10	1410,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню з	18,1	13,8	68,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	комплекс		норма
7 - 11 лет	1323,5		1200

Таблица взаимозаменяемости

Овощи натуральные свежие	Овощи натуральные консервированные
Горошек консервированный	Кукуруза консервированная
Кондитерское изделие (вафли)	Кондитерское изделие (печенье)
Компот из свежих плодов	Компот из сухофруктов
Какао с молоком сгущенным	Какао с молоком
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток с молоком
Салат из капусты с растительным маслом	Салат из отварной свеклы Капуста тушенная Салат из моркови по-корейски
Яйцо вареное	Омлет паровой
Биточки рубленные куриные	Сердце в соусе

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Примечание:

Меню составлено с учетом сезонности. Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню. Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Основание: Предложения Межрегионального управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Крым и городу федерального значения Севастополю от 14.08.2026 № 82-00-02/04-8472-2026.

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна. М.П. и Д.Б. Никитюка –М.: ТД Дели, 2022 – 245 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
3. Сборник рецептур и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций/Под ред. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна. М.П. и др.–М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022 – 698 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 18 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
5. Предложения Межрегионального управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Крым и городу федерального значения Севастополю от 14.08.2026 № 82-00-02/04-8472-2026.