

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым

Г. Н. Дяшкова

«1» сентября 2026г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С. В. Павлицкая

«1» сентября 2026г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ДЕТИ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ) 7-11 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ)

ОСЕНЬ

2026

День :Понедельник 7-11 лет льготники

неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда Завтрак - 26,1 %	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	обед														
71	Огурцы ,помидоры свежие	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-					
181	Уха с перловой крупой	225	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	7	0,25	
261	Печень ,тушеная в соусе	90	11,8	8,2	2,5	136,8	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4	
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1	
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	750	28,7	22,7	124,7	694	21,3	17,7	18	1,95	98,1	555,3	313,8	11,3	

День: Вторник 7.11 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая Ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	обед					Ккал											
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	8,5	15	7			
123	Щи	205	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4			
278	Гуляш	90	7,5	4,5	17,1	140,2	0,06	0,06	11	-	21,7	76,9	15,2	0,8			
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5			
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96			
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2			
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
	Всего:	760	18,9	19,5	120,1	833,6	7,3	39,5	71	3,7	132,2	194,1	194,1	10,1			

День: Среда 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	обед																
71	Огурцы, помидоры свежие	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7				
96	Рассольник со сметаной т\о	205	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22			0,25
294	Птица тушеная в соусе	90	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4			
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2			
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96			
	Всего:	760	26,7	27,8	125,5	847,4	0,34	27,2	40	5,4	105,9	281,8	183,3	25,7			

День: Четверг 7-11 лет льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
102	Суп картофельный с горохом	200	6,58	13,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	-	8,5	15	7	0,25		
281	Мясо тушеное	90	3,1	3,7	3,2	40,9	0,01	0,05	3,9	-	99	393	57	2,7		
128	Картофель отварной с маслом	150	3	1,9	19	109,9	0,8	2	20,6	0,1	8,9	31,1	9,1	0,4		
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	27,6	51,4	17,8	0,6		
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53		
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
	всего	755	17,6	19,9	83,2	436,4	8	111,9	24,5	1,8	165,8	542	175,2	5,58		

День: Пятница 7-11 лет льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
101	Суп с гречневой крупой	200	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87	
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	21,3	22,1	379,2	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	715	26,1	25	105,4	686,2	7,73	77,9	-	4,1	139	227,8	246,5	14,9	

День: Понедельник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецепт.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность(кк ал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	обед															
75	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
99	Суп из овощей	200	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7		
255	Печень по-строгановски	90	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8		
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,4		
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	760	25,7	20,8	118,1	702,2	7,6	28,3	27,8	2,1	200	669,2	225,3	11,3		

6

День : вторник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	обед															
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
102	Суп картофельный с фасолью	200	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7		
235	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,8	11,6	12,9	216	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1		
144	Картофель отварной	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4		
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	755	29,1	22,8	119,2	751,2	7,4	39,1	37,8	5,7	211,3	658,8	228,2	11,6		

День: среда 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Суп картофельный с чечевицей	200	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	200	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	725	28,7	28,2	118,2	847,1	7,2	22,2	12,9	3,6	99,3	277,7	183,4	4,82 5,0

День: Четверг 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	обед															
40	Салат витаминный	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
103	Суп картофельный с рисом	200	3,2	3,4	20,6	141,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3		
172	Каша ячневая рассыпчатая	150	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6		
260	Гуляш мясной	90	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5		
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	755	22,5	19	106	613,3	7,97	21,9	20,6	2	108,4	366,3	189,7	9,7		

День: Пятница 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	обед															
55	Салат из свежлы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
98	Суп крестьянский	200	1,8	5,9	7,3	191,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7		
229	Рыба тушеная с овощами	90	20,1	3,1	7,2	196	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4		
304	Рис отварной	150	3,7	5,5	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5		
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53		
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	760	30,5	15,5	93,2	710,6	7,2	123,8	49,6	3,2	121	246,8	145,3	3,5		

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

льготной категории 7-11 лет

Норма	Наименование	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	средн ее
30-35%	продуктов											
9-10,5	Субпродукты	50	-	-	-	-	60	-	-	-	-	11
13-16	Крупы, бобовые	40					40		50			17,6
4,5-5,25	Макаронные изделия	50										5
84-98	Овощи свежие	94	130	84	82	94	110	148	154	94	114	110
21-24	Мясо	-	38	-	37	63	-	-	63	63	-	26
10,5- 12	Куры 1 кат, филе кур	-	-	73	-		-	-	-		-	7,3
17-20	Рыба с/м	23,5						86			61	17
55-65	фрукты	30	140			140	140	170	30	30		68
23-27	БЕЛКИ	28,7	18,9	26,7	17,6	26,1	25,7	29,1	28,7	22,5	30,5	25,3
24-27	ЖИРЫ	22,7	19,5	27,8	19,9	25	20,8	22,8	28,2	19	15,5	24
100-117	УГЛЕВОДЫ	124,7	120,1	125,5	76,4	105,4	118,1	119,2	118,2	106	93,2	110,7
705-822	ККАЛ	694	833,6	847,4	399,8	686,2	702,2	751,2	847,1	613,3	710,6	708,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165201

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027