

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым

Г. Н. Ляшкова

«1» сентября 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Евпатория-Крым-Курорт»

С. В. Павицкая

«1» сентября 2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕНЬ

2026

День: Понедельник 7-11 лет

неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	250	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1	
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
	ВСЕГО	520	12.1	10.9	75.3	499.2	0,25	3,21	104	1,56	340,2	456,5	180,5	5,4	

День: Вторник 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Наименование блюда															
	ЗАВТРАК															
45	Салат из белокочанной капусты	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
210	Омлет натуральный	100	21,4	15	6,08	206	0,1	0,2	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07		
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1		
	Всего:	535	33,2	27,4	65,9	627,7	7,2	10,25	159,9	0,6	199,8	276,6	118,5	2,9		

2

День: Среда 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
182	Каша молочная рисовая с маслом	200	8,7	7,3	26,5	220,6	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
282	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18		
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1		
	Всего:	550	17,65	17,1	72,9	531,3	0,14	15,2	100	0,8	345,2	357,2	135,7	6,48		

День: Четверг 7-11

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	
173	Завтрак Каша молочная жидкая гречневая с маслом	250	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3	
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1	
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1	
	Всего:	615	14,3	13,2	90,5	538,6	0,22	15,9	92,3	0,6	263,2	338,2	148,4	10,1	

День: Пятница 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
11,1	Печень жареная с луком	90	9,1	11,1	9,7	145,5	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0		
143	Каша кукурузная вязкая	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4		
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13		
	ВСЕГО	560	17,9	24,7	67,7	496,9	7,15	19	74,4	1,8	195,4	287	144,8	2,9		

5

День: Понедельник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак -															
214	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2		
251	Поджарка	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4		
71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0		
	Всего:	560	25,5	37,2	74,8	709,8	7,15	10,8	280,3	1,2	248,6	395,5	145,8	5,9		

День : вторник 7-11

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
	Завтрак -													
182	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	250	6,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО	520	12,1	17,6	77,6	475,2	0,11	2,4	130	0,7	308,6	279,2	131	3,8

4

День: среда 7-11

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		
	Завтрак -															
222	Омлет натуральный	100	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	281	313,6	36,6	0,8		
71	Огурцы, помидоры свежие	60														
377	Чай с молоком	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1		
	Всего	520	27,1	21,8	94,1	546,6	0,16	15,6	20	0,8	334,6	403,7	143,6	8,1		

День: Четверг 7-11

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		
	Завтрак -															
300	Фрукты свежие	100	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0		
204	Макароны отварные с сыром	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5		
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4		
	Всего:	570	17,6	23,2	81	553,2	7,13	10,4	90,4	0,6	218,2	291	143,8	5,25		

9

День: Пятница 7-11

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		
	Завтрак -															
250	Бефстроганов	90	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36		
139	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2		
71	Огурец, помидор свежий	60	0,6	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1		
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	ВСЕГО	595	29,3	14,6	72,1	581,8	7,2	49,4	32	0,7	171,3	284,6	160,2	10,1		

10

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

	Дата													
Норм а 25%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда 1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Среднее		
2,4	Сыр	10	-	-	10	-	-	10	-	16	-	4,6		
11	Крупы, бобовые	25	-	10	25	-	-	20	-	-	40	13		
70	Овощи	-	70	-	110	110	110	-	62	70	70	61		
17(29)	Мясо (субпродукты)	-	-	-	-	128	107	-	-	-	107	12(34)		
9	Куры 1 кат, филе кур	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
75	Молоко	150	180	250	180	100	150	150	120	100	-	113		
10	Яйцо грамм	-	60	-	-	-	-	-	60	-	-	12		
46	фрукты	-	120	100	120	-	-	-	120	-	-	46		
4	Макаронные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	4,2		
19,2	БЕЛКИ	12,1	33,2	17,6	14,3	17,9	25,5	12,1	27,1	17,6	29,3	20		
19,7	ЖИРЫ	10,9	27,4	17,1	13,2	24,7	37,2	17,6	21,8	23,2	14,6	20,7		
83,7	УГЛЕВОДЫ	75,3	65,9	72,9	90,5	67,7	74,8	77,6	94,1	81	72,1	77,2		
587,5	ККАЛ	499,2	627,7	531,1	538,6	496,9	709,8	475,2	546,6	553,2	581,8	586		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165201

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027