

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым



Г. Н. Ляшкова

« 1 » 10 2026 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Евпатория-Крым-Курорт»



С. В. Павицкая

« 1 » 10 2026 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ-СИРОТЫ И ДЕТИ ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ) 7-11 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ)

ОСЕНЬ

2026

День: Понедельник сироты 7-11 лет 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	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Уха с перловой крупой	250	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Печень тушеная в соусе	100	6,6	10,8	0,6	126,4	-	-	-	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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	935	26,1	25,3	136,4	773,6	7,6	35,2	18	2,45	136	608,1	342,4	16,8

День: Вторник сироты 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
	Завтрак -		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Наименование блюда					Ккал										
	обед															
71	Огурец свежий	70	0,5	0,1	1,9	11	7,4	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
84	Щи	200	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,88	41,3	63,6	31,4	1,4		
278	Гуляш	100	10,05	6,1	22,8	187	0,08	0,08	15	-	27,7	102,6	20,3	1,08		
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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	Всего:	915	23,0	14,6	138,3	891,7	8,4	45,4	41,8	4,2	168,5	396,3	225,1	11,2		

2.2

День: Среда сироты 7-11 лет

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	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
96	Рассольник по- ленинградски	250	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22		
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		
144	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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	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:	835	28,5	27,7	131	870	7,4	35,9	40	4,7	123,6	331,6	203,5	26,4		

День: Четверг сироты 7-11 лет

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	220	6,58	3,3	19,84	179,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
128	Картофель отварной с маслом	150	2,6	1,7	16,6	95,4	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
281	Мясо тушеное	100	5,1	6,2	15,4	181,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	всего	905	21,8	12,2	106,6	652,8	8,4	130,5	34,6	4,1	218,2	641,5	218,4	11,8

День: Пятница сироты 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценн.	Витамины(мл)				Минеральные вещества(мл)						
			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 круплой	250	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87			
259	Жаркое по - домашнему	220	23,2	26,6	27,7	474	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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6			
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1			
	Всего:	905	33,4	30,3	124,6	871	7,7	77,9	-	4,4	148,2	262,6	259,7	15,3			

День: Понедельник сироты 7-11 лет

Неделя: Вторая

№ рецеп.	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	250	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57		2,7	
255	Печень по-строгановски	90	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4		1,2	
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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8		0,6	
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75		0,9	
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4		5,1	
	Всего:	925	34,5	29,7	121,4	852,7	9,3	28,5	31,7	2,4	218,1	735,1	247,6		12,1	

День : вторник сироты 7-11 лет

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская 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	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7		
235	Рыба тушеная в томате с овощами	100	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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	Всего:	885	33,4	23,6	137,8	685,7	7,4	39,1	37,8	6	220,5	693,6	241,4	12		

4

День: среда сироты 7-11 лет

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность(кк ал)	Витамины(мл)				Минеральные вещества(мл)			
			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	250	2,7	7,2	17,5	271,2	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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	885	31,9	29,6	135,2	990,3	7,3	39,7	12,9	4,1	137,2	330,5	212	10,3

День: Четверг сироты 7-11 лет Неделя: Вторая

№ рецептуры	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															
40	Салат витаминный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
103	Суп картофельный с рисом и птицей	250	13,2	23,4	30,6	181,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3		
260	Гуляш	100	14,5	16,6	2,7	222,1	0,02	0,6	-	-	21,7	154,1	22	3,1		
172	Каша ячневая рассыпчатая	150	4	2,6	25,4	146,6	1,6	4	41,2	0,2	55,2	102,8	35,6	1,2		
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	865	44,5	50,2	142,3	893,4	8,8	24	41,2	2,4	149,5	483,3	225,1	8,3		

День: Пятница сироты 7-11 лет 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 свеклы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
98	Суп крестьянский	200	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7		
229	Рыба тушеная с овощами	100	26,1	4	9,3	254,8	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	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	Всего:	885	39,6	17,8	110,7	906,1	7,3	141,3	49,6	3,7	158,9	299,6	173,9	8,9		

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

сирот 7-11 лет

Норма 30-35%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда 1	Четвел	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	СРЕДНЕЕ
18-21	Крупы, бобовые, макаронны	50	12	12	12	10	30	12	40	10	40	23
120-140	Овощи свежие	104	130	104	103	101	110	148	154	104	114	117
33-38	Мясо	100	51			105	100		105			46
12-14	Курь 1 кат, филе кур			55	75					36		16
24-28	рыба	24						86			122	23
90	фрукты	110	110	24	110	110	110	110	110	24	110	93
23-27	БЕЛКИ	26,1	23	28,5	21,8	33,4	34,5	33,4	31,9	49,5	39,6	32
24-28	ЖИРЫ	25,3	14,6	27,7	12,2	30,3	29,7	23,6	29,6	50,2	17,8	26
100-117	УГЛЕВОДЫ	136,4	138,3	131	106,6	124,6	121,4	137,8	135,2	142,3	110,7	128
705-822	ККАЛ	773,6	891,7	870	652,8	871	852,7	685,7	990,3	893,4	906,1	838

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165201

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027