"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ Магазинский УВК
_____ Р.Р. Абляметова
"5" ноября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
_____ О.А. Солдаткина
"5" ноября 2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся 1-4 классов (завтраки) и 1-4 классов льготных категорий обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях на территории Красноперекопского района Республики Крым

ИСТОЧНИКИ РЕЦЕПТУР

1. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012год (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

Scanned with CamScanner

День: 1- понедельник.Неделя первая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая пшеничная 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	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,90	107,00
204	Макароны отварные с сыром	170	9,46	23,71	32,95	301,36
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	690	19,10	30,43	92,82	642,10

Scanned with CamScanner

День: 2- вторник. Неделя первая

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,64	4,31	8,73	80,30
204	Макароны отварные с сыром	180	14,09	13,51	34,66	307,32
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	Кондитерские изделия	30	5,63	6,25	60,00	53,47
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	24,73	24,37	138,08	596,03

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
75	Икра свекольная	60	1,64	4,32	8,72	80,28
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
278	Тефтели с соусом	90	7,91	8,78	10,46	152,91
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	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:	760	20,84	30,08	109,35	723,88

Scanned with CamScanner

День: 3- среда. Неделя первая

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	120	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	220	0,05	0,02	10,97	52,22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	11,98	14,40	105,65	564,72

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
88	Щи из свеж капусты с картофелем	200	1,55	4,71	4,88	82,10
291	Плов из курицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	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:	720	20,77	30,75	104,06	690,90

Scanned with CamScanner

День: 4- четверг. Неделя первая

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

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,00
96	Рассольник ленинградский	200	1,75	4,82	9,76	96,3
287	Голубцы с соусом	90	4,91	4,12	8,23	89,00
128	Пюре картофельное	150	3,36	7,36	28	192
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Scanned with CamScanner

	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	15,07	17,36	111,31	673,04

День: 5- пятница. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет 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	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
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	21,43	27,05	100,90	754,50

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
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,50	91,20
290	Птица тушенная в соусе	80	11,58	13,24	1,95	171,43
303	Каша вязкая пшеничная Артек	150	6,84	8,01	40,06	260,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80

Scanned with CamScanner

389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	750	25,85	25,95	102,48	756,37

День: 1- понедельник. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет 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: 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
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,80	68,60
288	Птица отварная	60	14,08	15,52	0,32	196,80
303	Каша гречневая вязкая	150	5,68	6,21	25,45	180,42

Scanned with CamScanner

БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	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:	730	26,55	35,34	94,38	727,56

День: 2- вторник. Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,64	4,31	8,73	80,30
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00
203	Макароны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24
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:	550	20,39	21,75	84,95	654,28

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	4,69	8,91	93,30

Scanned with CamScanner

278	Тефтели с соусом	90	7,91	8,78	10,46	152,91
128	Пюре картофельное	150	3,36	7,36	28,00	192,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
350	Кисель из ягод и яблок	200	0,10	0,10	24,40	117,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	16,94	21,50	95,25	671,15

День: 3- среда. Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	120	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	220	0,05	0,02	10,97	52,22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	8,42	10,84	106,63	569,42

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	200	4,09	4,28	12,90	107,00
290	Птица тушеная в соусе	80	11,58	13,24	1,95	171,43

Scanned with CamScanner

303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	750	24,92	27,66	87,82	700,17

День: 4- четверг. Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52/70	Салат из свеклы отварной с огурцом консервированным	60	0,76	2,42	3,64	60,12
289	Рагу из птицы	210	15,07	14,06	18,24	310,40
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	19,64	17,04	57,45	533,66

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,64	4,31	8,73	80,30
96	Рассольник ленинградский	200	1,75	4,82	9,76	96,30

Scanned with CamScanner

209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
204	Макаронные изделия отварные с сыром	165	14,48	13,88	35,62	315,83
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	695	25,98	28,00	100,92	758,21

День: 5- пятница. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет 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	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
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	21,43	27,05	100,90	754,50

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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
291	Плов из курицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00

Scanned with CamScanner

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Директор [illegible] "[illegible]" [illegible]

Scanned with CamScanner