

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ «Столбовская
средняя школа имени Героя Советского
Союза Н.А.Токарева»

_____ К.А.Попова

« 28 » августа 2025г

Приказ № 292 от 28.08.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания (завтрак) учащихся 5-11 классов (льготной категории)

**МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева» Сакского района Республики Крым,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

СЕЗОН: ОСЕНЬ

2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,00	8,80	36,92	257,34	0,06	0,52	0,12	1,08	0,13	0,12	117,30	17,53	101,24	0,46	192,90	9,00	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	2,78	9,93	16,93	146,00	0,01	0,00	0,15	0,16	0,08	0,05	132,60	5,25	75,95	0,16	13,95	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,02	2,97	14,32	92,81	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,50	17,86	88,35	0,33	183,36	10,16	0,00	0,00	397	2012
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	1,00	0,50	20,00	180,00	0,04	8,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	12,80	22,20	88,17	676,15	0,14	9,11	0,32	1,24	0,21	0,34	377,40	82,64	293,54	1,55	738,21	19,16	0,02	0,00		
Всего за день:		12,80	22,20	88,17	676,15	0,14	9,11	0,32	1,24	0,21	0,34	377,40	82,64	293,54	1,55	738,21	19,16	0,02	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,97	5,53	35,41	186,69	0,15	12,90	0,08	0,30	0,09	0,12	37,10	35,46	99,21	1,48	938,99	9,80	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	100	15,79	17,66	10,14	223,19	0,02	0,00	0,00	2,10	0,00	0,01	8,69	9,61	32,72	0,75	33,17	0,00	0,00	0,00	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,01	0,00	69,00	275,28	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,52	5,54	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,70	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	19,47	23,19	128,55	685,16	0,17	28,90	0,08	2,40	0,09	0,13	50,79	45,59	137,47	2,23	973,66	9,80	0,04	0,00		
Всего за день:		19,47	23,19	128,55	685,16	0,17	28,90	0,08	2,40	0,09	0,13	50,79	45,59	137,47	2,23	973,66	9,80	0,04	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	11,52	18,99	16,11	383,89	0,09	36,04	0,87	7,05	0,03	0,15	122,78	55,83	163,73	3,52	665,40	12,48	0,07	0,00	336	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	6,72	38,27	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	12,94	19,51	53,83	552,16	0,12	47,64	1,87	7,68	0,03	0,17	147,41	65,72	174,73	5,72	944,24	14,48	0,08	0,00		
Всего за день:		12,94	19,51	53,83	552,16	0,12	47,64	1,87	7,68	0,03	0,17	147,41	65,72	174,73	5,72	944,24	14,48	0,08	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,59	6,97	30,70	208,56	0,15	0,00	0,11	3,20	0,14	0,08	17,13	82,39	122,63	2,87	172,89	1,49	0,01	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	13,75	13,90	18,76	356,31	0,08	3,98	0,64	2,80	0,00	0,11	31,43	31,01	149,26	2,28	401,88	8,10	0,06	0,00	256	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,61	1,21	13,53	69,35	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	59,78	12,17	48,71	0,29	91,78	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,70	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	20,65	22,08	76,99	634,22	0,25	4,24	0,76	6,00	0,14	0,25	108,34	125,57	320,60	5,44	666,55	14,09	0,07	0,00		
Всего за день:		20,65	22,08	76,99	634,22	0,25	4,24	0,76	6,00	0,14	0,25	108,34	125,57	320,60	5,44	666,55	14,09	0,07	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,31	16,99	35,08	444,08	0,12	8,51	0,57	3,66	0,07	0,09	41,94	33,36	88,18	1,31	529,77	6,43	0,04	0,00	302	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,73	3,68	16,02	108,35	0,04	0,74	0,02	0,00	0,00	0,15	150,42	21,39	109,31	0,35	225,97	12,78	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	25,54	21,17	87,10	642,43	0,16	9,25	0,59	3,66	0,07	0,24	192,36	54,75	197,49	1,66	755,74	19,21	0,04	0,00		
Всего за день:		25,54	21,17	87,10	642,43	0,16	9,25	0,59	3,66	0,07	0,24	192,36	54,75	197,49	1,66	755,74	19,21	0,04	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ	200	5,45	15,13	38,63	318,88	0,06	0,83	0,22	0,46	0,24	0,19	170,81	29,73	151,30	0,40	259,69	14,64	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	2,78	9,93	16,93	146,00	0,01	0,00	0,15	0,16	0,08	0,05	132,60	5,25	75,95	0,16	13,95	0,00	0,01	0,00	3	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	60	10,92	5,78	1,61	132,92	0,03	0,00	0,17	1,32	1,46	0,25	32,77	7,15	114,39	1,49	92,68	13,24	0,03	0,02	213	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,09	2,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	1,40	0,70	36,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	20,57	31,56	98,40	754,79	0,10	2,43	0,54	1,94	1,78	0,49	345,27	44,13	341,64	2,05	367,14	27,88	0,05	0,02		
Всего за день:		20,57	31,56	98,40	754,79	0,10	2,43	0,54	1,94	1,78	0,49	345,27	44,13	341,64	2,05	367,14	27,88	0,05	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	16,52	16,90	36,52	450,52	0,04	0,28	0,09	0,44	0,34	0,13	80,79	18,33	99,47	0,56	137,27	8,29	0,02	0,01	236	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	5,75	24,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	18,15	11,44	18,54	1,85	62,66	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,02	40,13	0,03	10,03	1,00	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	17,41	16,90	47,29	514,85	0,07	10,41	1,09	1,07	0,34	0,17	114,99	37,80	129,05	4,62	478,82	10,30	0,03	0,01		
Всего за день:		17,41	16,90	47,29	514,85	0,07	10,41	1,09	1,07	0,34	0,17	114,99	37,80	129,05	4,62	478,82	10,30	0,03	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,12	7,33	33,90	202,95	0,14	12,16	0,11	0,34	0,13	0,13	45,80	34,46	101,37	1,39	897,11	10,20	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	18,61	19,13	11,44	271,93	0,04	1,81	0,21	1,37	0,04	0,03	27,33	16,14	50,82	1,05	86,18	1,73	0,01	0,00	259	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	5,36	27,54	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	2,00	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	1,40	0,70	36,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	23,14	27,17	87,10	628,42	0,18	14,87	0,32	1,71	0,17	0,16	82,23	52,60	152,19	2,44	984,12	11,93	0,05	0,00		
Всего за день:		23,14	27,17	87,10	628,42	0,18	14,87	0,32	1,71	0,17	0,16	82,23	52,60	152,19	2,44	984,12	11,93	0,05	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,07	2,49	3,29	52,29	0,04	7,25	0,09	1,62	0,00	0,04	17,87	16,42	32,91	0,97	208,17	2,42	0,01	0,00	23	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,14	3,02	46,62	228,07	0,05	0,00	0,05	0,93	0,06	0,02	16,32	6,70	33,30	0,78	50,18	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	21,76	11,86	7,35	285,69	0,02	0,40	0,01	0,29	0,07	0,05	6,67	8,00	66,45	0,95	140,15	3,56	0,02	0,00	282	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	5,26	21,31	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,58	6,86	9,64	0,96	32,96	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	27,52	17,37	68,52	587,36	0,11	7,70	0,15	2,84	0,13	0,12	54,44	37,98	142,30	3,66	431,46	6,58	0,04	0,01		
Всего за день:		27,52	17,37	68,52	587,36	0,11	7,70	0,15	2,84	0,13	0,12	54,44	37,98	142,30	3,66	431,46	6,58	0,04	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	2,71	9,24	80,63	0,03	11,09	0,69	1,90	0,00	0,04	45,01	20,11	33,84	1,10	209,36	3,60	0,02	0,00	41	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,81	6,15	38,53	203,60	0,16	14,40	0,10	0,35	0,12	0,11	16,99	37,26	95,14	1,63	1 023,56	9,00	0,05	0,00	333	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,66	6,13	11,01	201,24	0,18	11,32	5,25	1,71	0,15	1,28	40,60	20,64	243,13	4,87	306,50	9,03	0,16	0,03	к/к	к/к
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,04	0,04	9,66	61,98	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	2,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	21,31	15,03	80,44	547,45	0,37	40,01	6,04	3,96	0,27	1,43	112,22	80,11	372,11	7,60	1 540,42	21,63	0,23	0,03		
Всего за день:		21,31	15,03	80,44	547,45	0,37	40,01	6,04	3,96	0,27	1,43	112,22	80,11	372,11	7,60	1 540,42	21,63	0,23	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	201,35	216,18	816,39	6 222,99	1,67	174,56	11,76	32,50	3,23	3,50	1 585,45	626,89	2 261,12	36,97	7 880,36	155,06	0,65	0,07
Среднее значение за период	20,14	21,62	81,64	622,30	0,17	17,46	1,18	3,25	0,32	0,35	158,55	62,69	226,11	3,70	788,04	15,51	0,07	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в	12.9	31.3	55.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 класс(завтрак)	565

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026