

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

К.А.Попова
« 05 » ноября 2025г
Приказ № 430 от 05.11.2025г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
горячего питания учащихся 1-4 классов**

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,35	2,92	33,37	173,87	0,06	0,52	0,02	0,78	0,01	0,12	112,29	16,57	95,70	0,38	185,45	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	2,36	2,32	14,70	85,98	0,02	0,46	0,01	0,00	0,00	0,09	94,67	14,53	68,92	0,27	143,49	7,88	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	11,49	15,67	85,00	585,85	0,13	8,98	0,21	0,94	0,09	0,31	347,56	78,35	268,57	1,41	690,89	16,88	0,02	0,00		
Всего за день:		11,49	15,67	85,00	585,85	0,13	8,98	0,21	0,94	0,09	0,31	347,56	78,35	268,57	1,41	690,89	16,88	0,02	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,89	3,36	35,37	161,21	0,15	12,90	0,05	0,23	0,05	0,12	36,78	35,46	98,74	1,47	938,52	9,80	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	100	13,44	15,01	10,23	200,32	0,02	0,00	0,01	2,18	0,09	0,03	10,60	10,03	39,40	0,83	38,59	0,77	0,00	0,00	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,01	0,00	75,63	301,80	0,00	18,24	0,00	0,00	0,00	0,00	4,28	0,50	4,16	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,49	0,00	9,80	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:	530	16,83	18,37	131,03	663,33	0,17	31,14	0,06	2,41	0,14	0,15	51,66	45,99	142,30	2,30	978,31	10,57	0,04	0,00		
Всего за день:		16,83	18,37	131,03	663,33	0,17	31,14	0,06	2,41	0,14	0,15	51,66	45,99	142,30	2,30	978,31	10,57	0,04	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	10,46	17,45	14,81	354,22	0,08	34,44	0,60	7,23	0,00	0,14	113,03	49,64	147,79	3,23	609,45	11,27	0,06	0,00	336	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	4,84	32,84	0,00	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,89	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	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	
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	
Итого за прием пищи:	540	11,28	17,47	32,65	427,06	0,11	46,27	1,60	7,86	0,00	0,16	137,63	59,53	158,79	5,43	888,23	13,27	0,07	0,00		
Всего за день:		11,28	17,47	32,65	427,06	0,11	46,27	1,60	7,86	0,00	0,16	137,63	59,53	158,79	5,43	888,23	13,27	0,07	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,46	3,16	30,62	163,93	0,15	0,00	0,05	3,08	0,06	0,08	15,75	82,34	121,64	2,85	172,06	1,49	0,01	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,56	13,52	11,24	308,56	0,06	3,90	0,61	2,79	0,00	0,10	29,04	28,94	139,47	2,15	383,31	7,81	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	40	0,40	0,00	8,00	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:	520	19,03	17,89	63,39	541,84	0,23	4,16	0,67	5,87	0,06	0,24	104,57	123,45	309,82	5,29	647,15	13,80	0,07	0,00		
Всего за день:		19,03	17,89	63,39	541,84	0,23	4,16	0,67	5,87	0,06	0,24	104,57	123,45	309,82	5,29	647,15	13,80	0,07	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,01	15,07	33,78	397,92	0,12	8,62	0,58	3,19	0,08	0,09	40,99	33,72	88,74	1,32	530,23	6,25	0,04	0,00	302	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,78	2,74	15,73	95,30	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	112,48	16,49	81,50	0,28	168,99	9,45	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,20	0,60	31,20	108,00	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:	510	20,99	18,41	80,71	601,22	0,15	9,17	0,60	3,19	0,08	0,20	153,47	50,21	170,24	1,60	699,22	15,70	0,04	0,00		
Всего за день:		20,99	18,41	80,71	601,22	0,15	9,17	0,60	3,19	0,08	0,20	153,47	50,21	170,24	1,60	699,22	15,70	0,04	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ	200	5,21	7,74	34,17	218,01	0,06	0,88	0,09	0,20	0,08	0,19	179,12	28,59	150,50	0,34	269,30	15,58	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	9,68	5,12	1,42	117,86	0,03	0,00	0,15	1,17	1,29	0,22	29,06	6,34	101,43	1,32	82,18	11,74	0,03	0,02	213	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	180	0,02	0,02	4,83	30,99	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	1,80	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	402	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	18,69	23,31	83,35	602,86	0,10	2,48	0,39	1,53	1,45	0,46	348,97	41,98	327,88	1,82	366,18	27,32	0,05	0,02		
Всего за день:		18,69	23,31	83,35	602,86	0,10	2,48	0,39	1,53	1,45	0,46	348,97	41,98	327,88	1,82	366,18	27,32	0,05	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	14,55	14,37	33,00	396,33	0,02	0,03	0,08	0,43	0,33	0,08	29,31	12,78	62,41	0,51	62,61	3,67	0,02	0,01	236	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,14	20,59	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,47	5,50	7,42	0,74	25,46	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
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
Итого за прием пищи:	500	15,14	14,37	43,14	456,92	0,05	10,07	1,08	1,06	0,33	0,11	56,78	26,28	80,83	3,45	366,07	5,67	0,03	0,01		
Всего за день:		15,14	14,37	43,14	456,92	0,05	10,07	1,08	1,06	0,33	0,11	56,78	26,28	80,83	3,45	366,07	5,67	0,03	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,01	2,76	33,92	149,96	0,14	12,17	0,03	0,19	0,03	0,12	47,17	34,68	101,81	1,39	899,04	10,38	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	17,62	18,02	11,90	262,86	0,04	3,41	0,21	1,38	0,04	0,04	28,34	17,38	52,94	1,11	104,59	2,03	0,01	0,00	259	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	180	0,01	0,01	4,78	24,59	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	1,80	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	402	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:	510	21,64	21,29	76,60	527,41	0,18	16,38	0,24	1,57	0,07	0,16	83,70	53,86	154,75	2,50	1 004,3	12,41	0,05	0,00		
Всего за день:		21,64	21,29	76,60	527,41	0,18	16,38	0,24	1,57	0,07	0,16	83,70	53,86	154,75	2,50	1 004,3	12,41	0,05	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,74	75,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,17	3,63	46,64	235,23	0,05	0,00	0,06	0,95	0,08	0,02	16,40	6,70	33,43	0,78	50,31	0,60	0,01	0,01	206
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	15,06	12,70	8,37	254,81	0,02	0,40	0,07	0,45	0,19	0,07	8,28	8,40	72,29	1,03	147,06	4,04	0,02	0,00	282
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,14	20,59	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,24	5,67	7,42	0,74	25,52	0,00	0,00	0,00	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	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	
Итого за прием пищи:	580	21,96	21,67	72,89	586,23	0,08	4,64	0,24	1,40	0,27	0,13	61,52	29,77	135,34	2,97	411,89	4,64	0,03	0,01	
Всего за день:		21,96	21,67	72,89	586,23	0,08	4,64	0,24	1,40	0,27	0,13	61,52	29,77	135,34	2,97	411,89	4,64	0,03	0,01	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,74	1,44	5,17	43,15	0,02	6,80	0,40	0,99	0,00	0,03	28,15	12,70	21,43	0,55	114,11	2,20	0,01	0,00	41	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,73	4,85	38,05	186,78	0,16	14,23	0,08	0,31	0,09	0,11	16,61	36,82	93,75	1,61	1 011,1	8,89	0,05	0,00	333	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	13,58	10,72	10,45	236,91	0,15	8,62	4,08	1,61	0,30	0,99	37,24	17,18	194,80	3,78	248,23	7,88	0,12	0,02	к/к	к/к
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	9,55	47,26	0,00	1,36	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	40	0,40	0,00	8,00	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:	570	17,47	17,03	71,22	514,10	0,33	31,01	4,56	2,91	0,39	1,13	91,62	68,80	309,98	5,94	1 374,5	18,97	0,18	0,02		
Всего за день:		17,47	17,03	71,22	514,10	0,33	31,01	4,56	2,91	0,39	1,13	91,62	68,80	309,98	5,94	1 374,5	18,97	0,18	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	174,52	185,48	739,98	5 506,82	1,53	164,30	9,65	28,74	2,88	3,05	1 437,48	578,22	2 058,50	32,71	7 426,85	139,23	0,58	0,06
Среднее значение за период	17,45	18,55	74,00	550,68	0,15	16,43	0,97	2,87	0,29	0,31	143,75	57,82	205,85	3,27	742,69	13,92	0,06	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.7	30.3	57.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 класс(завтрак)	537

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен С 30.08.2025 по 30.08.2026