

УТВЕРЖДЕНО

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

_____ К.А.Попова
« 26 » августа 2026г
Приказ № 257 от 26.08.2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания(завтрак) учащихся 1-4 классов (на период действия режима ЧС)

**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 - ЗИМА

2026г.

Основное (организованное) меню горячего питания (завтрак) учащихся 1- 4 классов

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,06	2,22	2,10	41,97	0,03	4,50	0,05	1,41	0,00	0,02	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,89	3,35	35,37	161,20	0,15	12,90	0,05	0,23	0,05	0,12	36
МЯСО ТУШЁНОЕ/МЯСО ТУШЁНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	8,47	11,72	2,22	163,54	0,02	1,10	0,30	2,21	0,00	0,07	18
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,01	0,00	96,95	387,06	0,00	24,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,49	0,00	9,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	590	11,92	17,29	146,44	753,77	0,20	42,60	0,40	3,85	0,05	0,21	70
Всего за день:		11,92	17,29	146,44	753,77	0,20	42,60	0,40	3,85	0,05	0,21	70

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,50	7,50	33,45	227,50	0,06	0,52	0,10	0,92	0,11	0,12	112
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	2,46	9,04	15,69	131,51	0,01	0,00	0,14	0,15	0,08	0,04	114
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
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	1,00	0,50	20,00	180,00	0,04	8,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8
Итого за прием пищи:	560	11,32	19,36	83,84	624,99	0,13	8,98	0,28	1,07	0,19	0,30	329
Всего за день:		11,32	19,36	83,84	624,99	0,13	8,98	0,28	1,07	0,19	0,30	329

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	14,78	15,47	16,01	319,32	0,05	26,20	0,66	4,63	0,08	0,08	87
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,03	0,03	4,89	39,18	0,00	2,62	0,00	0,00	0,00	0,00	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
Итого за прием пищи:	540	15,61	15,50	33,90	398,50	0,08	38,82	1,66	5,26	0,08	0,10	112
Всего за день:		15,61	15,50	33,90	398,50	0,08	38,82	1,66	5,26	0,08	0,10	112

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,48	3,72	30,63	170,52	0,15	0,00	0,06	3,10	0,07	0,08	15
ПТИЦА ТУШЕНАЯ/МЯСО ТУШЁНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	17,59	10,14	16,08	267,94	0,04	3,90	0,61	2,40	0,00	0,03	23
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,55	3,15	18,20	111,87	0,04	0,67	0,02	0,00	0,00	0,14	137
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	520	26,02	17,01	72,91	550,33	0,23	4,57	0,69	5,50	0,07	0,25	177
Всего за день:		26,02	17,01	72,91	550,33	0,23	4,57	0,69	5,50	0,07	0,25	177

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ/ МЯСО ТУШЁНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,13	15,12	33,82	399,18	0,12	8,62	0,58	3,19	0,08	0,09	40
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,60	3,56	17,71	113,36	0,04	0,72	0,02	0,00	0,00	0,15	147
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,20	0,60	31,20	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	510	21,93	19,28	82,73	620,54	0,16	9,34	0,60	3,19	0,08	0,24	187
Всего за день:		21,93	19,28	82,73	620,54	0,16	9,34	0,60	3,19	0,08	0,24	187

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	13,97	15,16	41,84	455,21	0,03	0,09	0,10	0,48	0,35	0,13	76
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
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,39	0,00	4,86	38,88	0,03	9,72	0,97	0,61	0,00	0,02	15
Итого за прием пищи:	500	14,55	15,16	51,84	514,68	0,06	9,85	1,07	1,09	0,35	0,16	103
Всего за день:		14,55	15,16	51,84	514,68	0,06	9,85	1,07	1,09	0,35	0,16	103

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ	200	4,86	11,03	33,08	251,65	0,05	0,78	0,15	0,32	0,16	0,17	159
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,00	4,24	1,18	97,42	0,03	0,00	0,13	0,97	1,07	0,18	24
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	550	16,66	25,72	82,02	616,06	0,09	2,38	0,43	1,45	1,31	0,40	324
Всего за день:		16,66	25,72	82,02	616,06	0,09	2,38	0,43	1,45	1,31	0,40	324

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	60	0,00	0,09	1,90	11,87	0,02	3,60	0,05	0,15	0,00	0,02	10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,96	2,72	33,80	148,90	0,14	12,16	0,03	0,19	0,03	0,12	44
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ/МЯСО ТУШЁНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	24,96	9,86	15,10	286,15	0,01	1,00	0,20	0,08	0,00	0,01	11
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	570	28,93	13,18	81,58	561,51	0,17	17,56	0,28	0,42	0,03	0,15	74
Всего за день:		28,93	13,18	81,58	561,51	0,17	17,56	0,28	0,42	0,03	0,15	74

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, 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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,17	3,63	46,64	235,23	0,05	0,00	0,06	0,95	0,08	0,02	13
ПТИЦА ТУШЕНАЯ/МЯСО ТУШЁНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	25,12	11,28	14,04	312,44	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	10
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	580	32,02	20,25	78,56	643,86	0,07	4,25	0,18	0,95	0,08	0,07	60
Всего за день:		32,02	20,25	78,56	643,86	0,07	4,25	0,18	0,95	0,08	0,07	60

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,06	2,22	2,10	41,97	0,03	4,50	0,05	1,41	0,00	0,02	11
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,74	4,21	38,49	180,91	0,16	14,40	0,07	0,29	0,08	0,11	16
МЯСО ТУШЕНОЕ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	8,47	11,72	2,22	163,54	0,02	1,10	0,30	2,21	0,00	0,07	18
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	6,68	31,86	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	580	11,68	18,16	57,49	418,28	0,21	20,80	0,42	3,91	0,08	0,20	56
Всего за день:		11,68	18,16	57,49	418,28	0,21	20,80	0,42	3,91	0,08	0,20	56

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	190,64	180,91	771,31	5 702,52	1,40	159,15	6,01	26,69	2,32	2,08	1 497,52	566,92	1 839,23	27,08	7 330,10	128,63	0,38	0,03
Среднее значение за период	19,06	18,09	77,13	570,25	0,14	15,92	0,60	2,67	0,23	0,21	149,75	56,69	183,92	2,71	733,01	12,86	0,04	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	28.6	58.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 класс(завтрак)	550

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 623666150831771221347266431787295936811105584766

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 29.08.2026 по 29.08.2027