

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 (обед) учащихся 5-11 классов (льготной категории) 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 (обед) учащихся 5-11 классов (льготной категории)

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	
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	2,67	3,19	15,93	98,58	0,04	2,70	0,30	1,02	0,00	0,04	21,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	19,72	16,58	38,64	487,33	0,03	0,01	0,02	0,97	0,08	0,03	11,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,75	26,18	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
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
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
Итого за прием пищи:	800	23,95	20,27	97,32	702,09	0,07	2,72	0,32	1,99	0,08	0,07	34,00
Всего за день:		23,95	20,27	97,32	702,09	0,07	2,72	0,32	1,99	0,08	0,07	34,00

2 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	
Обед												
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	2,44	2,10	24,11	119,06	0,11	6,32	0,38	2,09	0,00	0,07	31
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	100	0,00	0,15	3,16	19,78	0,04	6,00	0,09	0,25	0,00	0,04	17
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ/ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	10,75	15,38	46,16	364,77	0,05	1,10	0,30	4,52	0,00	0,09	32
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,13	3,01	13,75	91,18	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	800	16,82	20,64	97,18	594,79	0,23	13,94	0,79	6,86	0,00	0,31	189
Всего за день:		16,82	20,64	97,18	594,79	0,23	13,94	0,79	6,86	0,00	0,31	189

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	
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,53	1,53	15,17	81,17	0,02	2,20	0,20	0,93	0,00	0,02	17
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,74	4,21	38,49	180,91	0,16	14,40	0,07	0,29	0,08	0,11	16
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	0,04	0,00	4,82	18,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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:	810	30,63	17,42	101,32	665,19	0,19	16,62	0,28	1,22	0,08	0,14	53
Всего за день:		30,63	17,42	101,32	665,19	0,19	16,62	0,28	1,22	0,08	0,14	53

4 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	
Обед												
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ/ МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ И СМЕТАНОЙ	250	3,61	3,21	8,20	90,77	0,04	5,81	0,21	1,07	0,00	0,03	29
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,35	1,55	58,23	258,99	0,06	0,00	0,02	1,09	0,03	0,02	14
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,69	7,92	7,03	112,08	0,01	2,57	0,14	0,00	0,00	0,04	33
МЯСО ТУШЕНОЕ/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
КОМПОТ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	180	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
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:	950	20,93	24,41	93,49	693,17	0,16	20,68	1,67	5,00	0,03	0,18	119
Всего за день:		20,93	24,41	93,49	693,17	0,16	20,68	1,67	5,00	0,03	0,18	119

5 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	
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,80	1,60	18,70	94,51	0,04	3,50	0,30	0,98	0,00	0,03	18
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,10	3,70	3,50	69,95	0,05	7,50	0,09	2,35	0,00	0,04	18
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,06	3,96	32,89	160,63	0,14	11,71	0,05	0,22	0,05	0,13	50
МЯСО ТУШЕНОЕ/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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,83	26,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	890	14,13	20,98	76,14	515,30	0,25	23,83	0,74	5,76	0,05	0,27	108
Всего за день:		14,13	20,98	76,14	515,30	0,25	23,83	0,74	5,76	0,05	0,27	108

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	
Обед												
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ/МЯСОМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	3,45	4,04	15,36	106,71	0,04	3,52	0,14	0,97	0,00	0,05	23
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	100	0,00	0,15	3,16	19,78	0,04	6,00	0,09	0,25	0,00	0,04	17
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,16	15,87	69,63	460,27	0,07	0,00	0,12	1,15	0,08	0,08	238
КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	6,70	35,07	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	800	14,12	20,07	104,85	621,83	0,15	10,72	0,35	2,37	0,08	0,17	286
Всего за день:		14,12	20,07	104,85	621,83	0,15	10,72	0,35	2,37	0,08	0,17	286

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	
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ/МЯСОМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	2,80	3,95	9,53	86,32	0,04	3,75	0,25	1,18	0,00	0,05	24
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,20	9,50	90,00	0,03	26,00	0,32	2,40	0,00	0,00	36
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,11	5,65	32,93	180,42	0,14	11,71	0,08	0,28	0,09	0,13	50
МЯСО ТУШЕНОЕ/ 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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	5,46	24,01	0,00	0,60	0,12	0,09	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:	850	16,04	26,52	67,64	544,29	0,23	43,16	1,07	6,16	0,09	0,25	138
Всего за день:		16,04	26,52	67,64	544,29	0,23	43,16	1,07	6,16	0,09	0,25	138

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	
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	1,71	1,94	18,60	97,23	0,06	4,38	0,38	1,36	0,00	0,04	24
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
КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК"	180	4,87	2,37	43,70	210,25	0,00	0,00	0,04	0,07	0,05	0,00	6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,81	1,21	12,68	67,04	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	1,40	0,70	36,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	800	34,91	17,50	125,42	812,96	0,10	4,65	0,44	1,43	0,05	0,11	103
Всего за день:		34,91	17,50	125,42	812,96	0,10	4,65	0,44	1,43	0,05	0,11	103

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	
Обед												
СУП С МЯСОМ/МЯСОМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ И КРУПОЙ	250	5,48	6,65	9,82	122,14	0,05	4,03	0,25	1,19	0,00	0,07	24
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ/ МЯСА ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	200	12,37	10,93	56,06	380,45	0,05	1,80	0,60	4,64	0,00	0,04	23
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	180	0,01	0,01	6,70	35,07	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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:	810	19,46	17,99	106,38	649,66	0,13	17,03	1,85	6,46	0,00	0,13	72
Всего за день:		19,46	17,99	106,38	649,66	0,13	17,03	1,85	6,46	0,00	0,13	72

10 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	
Обед												
СУП С МЯСОМ /МЯСОМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	4,09	5,02	19,89	144,66	0,06	4,74	0,25	2,21	0,00	0,06	30
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	100	0,00	0,15	3,16	19,78	0,04	6,00	0,09	0,25	0,00	0,04	17
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,80	4,59	32,69	189,15	0,15	0,00	0,07	3,32	0,09	0,09	9
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ/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
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
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	4,99	39,89	0,03	9,97	1,00	0,63	0,00	0,02	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	960	34,92	21,05	89,55	730,51	0,29	21,52	1,42	6,41	0,09	0,22	92
Всего за день:		34,92	21,05	89,55	730,51	0,29	21,52	1,42	6,41	0,09	0,22	92

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	225,91	206,85	959,29	6 529,79	1,80	174,87	8,93	43,66	0,55	1,85	1 199,58	718,93	2 112,77	39,16	9 267,17	102,91	0,55	0,05
Среднее значение за период	22,59	20,69	95,93	652,98	0,18	17,49	0,89	4,37	0,06	0,19	119,96	71,89	211,28	3,92	926,72	10,29	0,06	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.8	28.5	57.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 класс(обед)	847

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 623666150831771221347266431787295936811105584766

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 29.08.2026 по 29.08.2027