

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 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 (завтрак) 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	
Завтрак												
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	3,01	4,12	33,83	165,39	0,14	12,16	0,06	0,24	0,06	0,12	46
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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,01	0,00	58,52	234,08	0,00	14,42	0,00	0,00	0,00	0,00	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,70	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	650	12,29	19,54	112,07	632,96	0,21	35,18	0,45	4,80	0,06	0,23	88
Всего за день:		12,29	19,54	112,07	632,96	0,21	35,18	0,45	4,80	0,06	0,23	88

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	
Завтрак												
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,97	6,12	28,86	192,29	0,05	0,52	0,08	0,75	0,08	0,12	115
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,56	2,51	10,37	71,81	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	100
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	11,31	19,06	76,16	590,10	0,13	9,01	0,28	0,91	0,16	0,32	355
Всего за день:		11,31	19,06	76,16	590,10	0,13	9,01	0,28	0,91	0,16	0,32	355

3 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												
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	15,24	18,59	19,22	379,77	0,07	34,12	0,88	7,50	0,04	0,10	114
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	4,81	27,79	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	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	16,65	19,10	55,03	537,56	0,10	45,32	1,88	8,13	0,04	0,12	138
Всего за день:		16,65	19,10	55,03	537,56	0,10	45,32	1,88	8,13	0,04	0,12	138

4 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,05	5,34	27,27	175,36	0,13	0,00	0,09	2,82	0,11	0,07	16
ПТИЦА ТУШЕНАЯ /МЯСО ТУШЁНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	19,28	10,64	23,97	320,16	0,05	4,02	0,68	2,42	0,00	0,04	27
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,61	1,21	12,59	65,71	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,70	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	550	25,64	17,19	77,83	561,23	0,20	4,28	0,78	5,24	0,11	0,17	102
Всего за день:		25,64	17,19	77,83	561,23	0,20	4,28	0,78	5,24	0,11	0,17	102

5 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												
ПТИЦА ТУШЕНАЯ / МЯСО ТУШЁНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,97	16,18	33,69	412,29	0,12	8,41	0,48	3,65	0,09	0,08	37
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,43	3,39	14,37	98,31	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	138
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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	22,90	20,07	84,06	600,60	0,15	9,09	0,50	3,65	0,09	0,22	175
Всего за день:		22,90	20,07	84,06	600,60	0,15	9,09	0,50	3,65	0,09	0,22	175

6 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												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	14,22	14,32	35,23	402,01	0,03	0,24	0,05	0,25	0,14	0,09	67
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	5,55	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	15
Итого за прием пищи:	500	15,01	14,32	45,78	465,01	0,06	10,32	1,05	0,88	0,14	0,13	99
Всего за день:		15,01	14,32	45,78	465,01	0,06	10,32	1,05	0,88	0,14	0,13	99

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	4,67	12,46	28,26	251,67	0,05	0,78	0,17	0,34	0,19	0,17	160
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	45	7,42	3,93	1,09	90,36	0,02	0,00	0,12	0,90	0,99	0,17	22
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9
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:	575	16,28	27,03	87,49	641,82	0,08	1,98	0,44	1,40	1,26	0,39	324
Всего за день:		16,28	27,03	87,49	641,82	0,08	1,98	0,44	1,40	1,26	0,39	324

8 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												
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	100	0,00	0,15	3,16	19,78	0,04	6,00	0,09	0,25	0,00	0,04	17
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,94	2,18	33,79	142,64	0,14	12,16	0,02	0,18	0,02	0,12	45
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	200	0,01	0,01	4,79	25,23	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	9
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:	650	29,47	14,32	92,18	626,09	0,19	19,05	0,12	0,43	0,02	0,17	82
Всего за день:		29,47	14,32	92,18	626,09	0,19	19,05	0,12	0,43	0,02	0,17	82

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	100	0,95	4,45	3,95	63,00	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,09	1,52	46,59	210,49	0,05	0,00	0,02	0,88	0,03	0,02	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	0,39	0,00	5,55	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	610	31,85	17,25	76,13	608,93	0,07	3,59	0,13	0,88	0,03	0,08	64
Всего за день:		31,85	17,25	76,13	608,93	0,07	3,59	0,13	0,88	0,03	0,08	64

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	100	0,10	3,70	3,50	69,95	0,05	7,50	0,09	2,35	0,00	0,04	18
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 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	200	0,01	0,01	8,59	42,34	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,70	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за прием пищи:	650	12,02	19,64	66,80	456,74	0,23	24,20	0,46	4,85	0,08	0,22	63
Всего за день:		12,02	19,64	66,80	456,74	0,23	24,20	0,46	4,85	0,08	0,22	63

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	193,42	187,52	773,53	5 721,04	1,42	162,02	6,09	31,17	1,99	2,05	1 495,92	580,54	1 820,62	29,52	7 503,69	126,83	0,39	0,02
Среднее значение за период	19,34	18,75	77,35	572,10	0,14	16,20	0,61	3,12	0,20	0,21	149,59	58,05	182,06	2,95	750,37	12,68	0,04	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	29.5	57.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 класс(завтрак)	585

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 623666150831771221347266431787295936811105584766

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 29.08.2026 по 29.08.2027