

УТВЕРЖДЕНО

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

_____ К.А.Попова

« 06 » октября 2026г

Приказ № 366 от 06.10.2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания (обед) учащихся 1-4 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 - ЗИМА

2026г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ	250	2,78	2,98	10,62	96,07	0,04	7,02	0,19	1,07	0,00	0,05	35,11	21,22	52,28	1,12	317,58	5,09	0,02	0,00	79	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	15,77	13,27	30,91	389,81	0,02	0,01	0,01	0,78	0,07	0,02	8,92	3,88	22,89	0,26	35,95	1,05	0,01	0,00	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,75	26,18	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	1,19	2,22	0,22	7,65	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
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:	700	19,61	16,75	74,28	602,06	0,06	7,04	0,20	1,85	0,07	0,07	45,49	26,29	77,39	1,60	361,18	6,14	0,03	0,00		
Всего за день:		19,61	16,75	74,28	602,06	0,06	7,04	0,20	1,85	0,07	0,07	45,49	26,29	77,39	1,60	361,18	6,14	0,03	0,00		

2 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		
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	1,95	1,68	19,28	95,23	0,09	5,05	0,30	1,67	0,00	0,06	25,04	36,65	65,30	1,30	366,94	3,85	0,03	0,00	93	2008
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	60	0,00	0,09	1,90	11,87	0,02	3,60	0,05	0,15	0,00	0,02	10,41	9,78	19,14	0,57	129,30	1,50	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	13,36	16,64	47,64	461,93	0,06	1,10	0,30	4,89	0,00	0,09	31,16	38,92	174,44	2,14	305,64	6,38	0,06	0,01	265	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,13	3,01	13,75	91,18	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,84	23,40	89,69	0,67	191,75	9,00	0,00	0,00	397	2012
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:	690	18,94	21,42	92,57	660,21	0,20	10,27	0,67	6,71	0,00	0,28	175,45	108,75	348,57	4,68	993,63	20,73	0,09	0,01		
Всего за день:		18,94	21,42	92,57	660,21	0,20	10,27	0,67	6,71	0,00	0,28	175,45	108,75	348,57	4,68	993,63	20,73	0,09	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200	1,31	1,54	13,11	77,40	0,04	8,48	0,17	1,02	0,00	0,04	41,83	22,01	41,13	1,08	321,64	5,17	0,02	0,00	76	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,34	5,27	32,11	171,39	0,14	12,00	0,08	0,30	0,10	0,09	14,18	31,05	79,31	1,36	853,00	7,50	0,04	0,00	318	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,86	10,68	12,23	255,48	0,05	0,64	0,00	0,83	0,00	0,09	14,47	22,58	139,61	2,29	270,66	5,18	0,04	0,00	305	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	4,82	18,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	2,41	1,48	0,15	5,65	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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	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:	720	17,75	17,89	91,07	594,94	0,23	21,13	0,25	2,15	0,10	0,22	78,75	78,05	261,53	4,88	1 450,9 5	17,85	0,10	0,00		
Всего за день:		17,75	17,89	91,07	594,94	0,23	21,13	0,25	2,15	0,10	0,22	78,75	78,05	261,53	4,88	1 450,9 5	17,85	0,10	0,00		

4 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		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ	200	3,20	2,22	24,68	150,81	0,07	3,50	0,31	1,02	0,04	0,04	24,08	17,97	47,28	0,72	265,37	3,35	0,02	0,01	85	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,01	4,75	4,21	67,22	0,01	1,54	0,08	0,00	0,00	0,02	20,30	7,43	18,32	0,35	173,25	0,00	0,00	0,00	53	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,72	1,54	52,41	234,74	0,06	0,00	0,02	0,99	0,03	0,02	13,40	7,16	36,21	0,84	55,90	0,68	0,01	0,01	206	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	90	12,99	4,22	5,37	127,42	0,14	9,65	4,41	1,03	0,10	1,09	9,61	13,47	190,79	4,08	212,32	5,23	0,13	0,02	284	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	180	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,55	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	394	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 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:	820	23,73	12,74	104,48	647,98	0,31	25,89	5,82	3,67	0,17	1,19	90,45	55,58	303,60	8,19	985,51	11,26	0,17	0,04		
Всего за день:		23,73	12,74	104,48	647,98	0,31	25,89	5,82	3,67	0,17	1,19	90,45	55,58	303,60	8,19	985,51	11,26	0,17	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,80	1,60	18,70	94,51	0,04	3,50	0,30	0,98	0,00	0,03	18,72	14,63	28,34	0,50	238,09	2,65	0,02	0,00	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,55	3,30	27,41	133,86	0,12	9,76	0,04	0,19	0,05	0,11	41,71	28,20	84,70	1,11	725,85	8,70	0,03	0,00	321	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ПОД	90	18,54	20,43	7,55	257,16	0,04	2,20	0,27	1,81	0,00	0,02	11,52	8,18	18,07	0,36	87,45	1,33	0,01	0,00	61	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,83	26,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
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:	700	23,59	25,33	72,49	512,20	0,20	15,48	0,61	2,98	0,05	0,16	74,30	52,99	134,82	2,34	1 064,0 0	12,68	0,06	0,00		
Всего за день:		23,59	25,33	72,49	512,20	0,20	15,48	0,61	2,98	0,05	0,16	74,30	52,99	134,82	2,34	1 064,0 0	12,68	0,06	0,00		

6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	5,47	5,51	15,99	159,34	0,05	3,52	0,14	1,12	0,00	0,06	23,91	20,71	76,41	1,12	318,40	4,35	0,03	0,00	109	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ	60	0,83	1,56	7,41	50,32	0,04	4,45	0,37	1,03	0,00	0,03	14,75	14,03	29,74	0,52	199,80	2,15	0,02	0,00	30	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,16	15,87	69,63	460,27	0,07	0,00	0,12	1,15	0,08	0,08	238,35	15,62	156,67	1,08	82,77	0,68	0,02	0,02	206	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	6,70	35,07	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,55	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	394	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:	710	16,97	22,95	109,73	705,00	0,16	9,17	0,63	3,30	0,08	0,17	284,10	51,91	262,82	2,72	601,70	7,18	0,07	0,02		
Всего за день:		16,97	22,95	109,73	705,00	0,16	9,17	0,63	3,30	0,08	0,17	284,10	51,91	262,82	2,72	601,70	7,18	0,07	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И	200	1,32	2,25	9,74	78,80	0,04	6,79	0,22	1,02	0,00	0,04	40,37	20,58	39,80	0,96	298,10	5,07	0,02	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,59	4,71	27,44	150,35	0,12	9,76	0,07	0,23	0,08	0,11	41,91	28,20	85,00	1,11	726,15	8,70	0,03	0,00	321	2012
РЫБА ЗАПЕЧЁНАЯ	100	19,63	22,19	0,39	244,41	0,00	0,01	0,01	1,26	0,00	0,00	8,02	0,75	3,13	0,03	5,62	0,45	0,00	0,00	239	2008
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	9,22	2,63	1,49	0,30	42,37	0,30	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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	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:	710	24,80	29,55	71,83	569,57	0,16	17,16	0,42	2,60	0,08	0,15	99,52	52,16	129,42	2,40	1 072,24	14,52	0,05	0,00		
Всего за день:		24,80	29,55	71,83	569,57	0,16	17,16	0,42	2,60	0,08	0,15	99,52	52,16	129,42	2,40	1 072,24	14,52	0,05	0,00		

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		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И	200	3,21	3,05	8,04	86,55	0,04	5,81	0,21	1,07	0,00	0,03	29,58	14,99	31,60	0,57	195,27	2,70	0,01	0,00	95	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК"	180	4,87	2,37	43,70	210,25	0,00	0,00	0,04	0,07	0,05	0,00	6,38	1,35	0,46	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	313	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	13,89	14,01	18,91	359,25	0,08	4,02	0,68	2,82	0,00	0,11	32,44	31,84	151,37	2,31	408,36	8,26	0,06	0,00	256	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,81	1,21	12,68	67,04	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	61,41	14,87	55,06	0,42	100,78	4,50	0,00	0,00	432	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:	710	24,78	21,14	109,33	813,09	0,15	10,09	0,94	3,96	0,05	0,20	129,81	63,05	238,49	3,30	705,31	15,46	0,07	0,00		
Всего за день:		24,78	21,14	109,33	813,09	0,15	10,09	0,94	3,96	0,05	0,20	129,81	63,05	238,49	3,30	705,31	15,46	0,07	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		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/5	5,72	6,27	14,11	180,03	0,06	9,93	0,23	1,20	0,00	0,09	50,49	30,37	88,99	1,76	490,37	8,52	0,04	0,00	62	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,37	10,93	56,06	380,45	0,05	1,80	0,60	4,64	0,00	0,04	23,21	34,75	90,70	0,87	136,30	2,65	0,04	0,01	265	2008
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	180	0,01	0,01	6,70	35,07	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	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	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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	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:	765	19,70	17,61	110,67	707,55	0,14	22,93	1,83	6,47	0,00	0,15	98,33	75,01	190,69	4,83	905,51	13,17	0,09	0,01		
Всего за день:		19,70	17,61	110,67	707,55	0,14	22,93	1,83	6,47	0,00	0,15	98,33	75,01	190,69	4,83	905,51	13,17	0,09	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		
Обед																					
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И	200	4,32	4,04	17,25	138,05	0,05	3,88	0,21	1,75	0,00	0,04	29,02	18,90	62,41	0,75	273,15	3,00	0,02	0,00	89	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,00	3,83	27,24	157,63	0,13	0,00	0,06	2,77	0,08	0,07	7,71	72,00	108,04	2,53	152,75	1,32	0,01	0,00	323	2012
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ	90	17,34	7,95	22,80	257,34	0,03	1,72	0,21	1,01	0,00	0,02	11,06	12,02	30,02	0,40	88,72	1,38	0,01	0,00	284	2008
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	180	0,01	0,01	4,78	24,59	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,89	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	4,99	39,89	0,03	9,97	1,00	0,63	0,00	0,02	15,96	7,98	10,97	2,19	277,25	1,99	0,01	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:	770	26,57	15,83	87,06	617,50	0,24	16,37	1,48	6,16	0,08	0,15	72,35	112,79	211,44	5,87	792,65	7,69	0,05	0,00		
Всего за день:		26,57	15,83	87,06	617,50	0,24	16,37	1,48	6,16	0,08	0,15	72,35	112,79	211,44	5,87	792,65	7,69	0,05	0,00		

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	216,44	201,21	923,51	6 430,10	1,85	155,53	12,85	39,85	0,68	2,74	1 148,55	676,58	2 158,77	40,81	8 932,68	126,68	0,78	0,08
Среднее значение за период	21,64	20,12	92,35	643,01	0,19	15,55	1,29	3,99	0,07	0,27	114,86	67,66	215,88	4,08	893,27	12,67	0,08	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.5	28.2	58.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 класс(обед)	730

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 623666150831771221347266431787295936811105584766

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 29.08.2026 по 29.08.2027