

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 (завтрак) 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: ОСЕНЬ - ЗИМА

2026

1 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, 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	112,63	16,54	96,46	0,39	185,96	8,97	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	2,46	9,04	15,69	131,51	0,01	0,00	0,14	0,15	0,08	0,04	114,12	4,52	65,45	0,14	12,10	0,00	0,00	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	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:	560	10,72	18,86	68,84	484,99	0,12	10,98	1,25	1,70	0,19	0,27	337,42	43,59	241,83	3,00	619,55	18,85	0,02	0,00		
Всего за день:		10,72	18,86	68,84	484,99	0,12	10,98	1,25	1,70	0,19	0,27	337,42	43,59	241,83	3,00	619,55	18,85	0,02	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	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		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,89	3,35	35,37	161,20	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
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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,01	0,00	96,95	387,06	0,00	24,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,28	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	23,02	25,54	142,51	792,67	0,15	37,01	0,06	1,49	0,05	0,12	49,08	36,71	106,03	1,50	945,34	10,25	0,04	0,00		
Всего за день:		23,02	25,54	142,51	792,67	0,15	37,01	0,06	1,49	0,05	0,12	49,08	36,71	106,03	1,50	945,34	10,25	0,04	0,00		

3 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		
Завтрак																					
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ И ТОМАТОМ	200	9,84	9,78	31,11	292,41	0,15	22,20	0,43	2,71	0,00	0,16	62,83	52,08	154,57	2,92	1 012,5 ₃	12,38	0,07	0,00	406	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,03	0,03	4,89	39,18	0,00	2,62	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	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	10,67	9,81	49,00	371,59	0,18	34,82	1,43	3,34	0,00	0,18	87,43	61,97	165,57	5,12	1 291,3 ₁	14,38	0,08	0,00		
Всего за день:		10,67	9,81	49,00	371,59	0,18	34,82	1,43	3,34	0,00	0,18	87,43	61,97	165,57	5,12	1 291,3 ₁	14,38	0,08	0,00		

4 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	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,48	3,72	30,63	170,52	0,15	0,00	0,06	3,10	0,07	0,08	15,83	82,34	121,76	2,86	172,18	1,49	0,01	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,40	13,38	11,22	305,53	0,06	3,90	0,61	2,78	0,00	0,10	28,96	28,77	138,01	2,13	380,15	7,74	0,06	0,00	256	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,55	3,15	18,20	111,87	0,04	0,67	0,02	0,00	0,00	0,14	137,84	20,38	106,10	0,36	207,92	11,67	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	20,83	20,25	68,05	587,92	0,25	4,57	0,69	5,88	0,07	0,32	182,63	131,49	365,87	5,35	760,25	20,90	0,07	0,00		
Всего за день:		20,83	20,25	68,05	587,92	0,25	4,57	0,69	5,88	0,07	0,32	182,63	131,49	365,87	5,35	760,25	20,90	0,07	0,00		

5 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		
Завтрак																					
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С	250	17,13	15,12	33,82	399,18	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
КОМПОТ ФЛОВО- ЯГОДНЫЙ	200	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	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	18,35	15,74	69,85	538,17	0,12	10,22	0,58	3,19	0,08	0,09	49,18	35,52	88,74	1,32	530,98	6,25	0,04	0,00		
Всего за день:		18,35	15,74	69,85	538,17	0,12	10,22	0,58	3,19	0,08	0,09	49,18	35,52	88,74	1,32	530,98	6,25	0,04	0,00		

6 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		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	26,17	21,27	6,94	417,54	0,09	0,26	0,46	5,21	3,38	0,62	131,72	22,16	297,27	3,47	283,91	34,50	0,07	0,04	214	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
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,60	3,56	17,71	113,36	0,04	0,72	0,02	0,00	0,00	0,15	147,00	20,28	105,86	0,31	218,41	12,50	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	510	33,05	34,76	51,58	676,90	0,14	0,98	0,63	5,37	3,46	0,82	411,32	47,69	479,08	3,94	516,27	47,00	0,08	0,04		
Всего за день:		33,05	34,76	51,58	676,90	0,14	0,98	0,63	5,37	3,46	0,82	411,32	47,69	479,08	3,94	516,27	47,00	0,08	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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		
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	76,26	17,97	95,97	0,54	124,64	4,86	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	0,39	0,00	4,86	38,88	0,03	9,72	0,97	0,61	0,00	0,02	15,55	7,78	10,69	2,14	270,22	1,94	0,01	0,00		2008
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	103,28	31,25	114,08	3,42	420,32	6,80	0,03	0,01		
Всего за день:		14,55	15,16	51,84	514,68	0,06	9,85	1,07	1,09	0,35	0,16	103,28	31,25	114,08	3,42	420,32	6,80	0,03	0,01		

8 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		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,96	2,72	33,80	148,90	0,14	12,16	0,03	0,19	0,03	0,12	44,97	34,45	100,34	1,38	896,12	10,20	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	17,88	18,76	9,70	259,97	0,03	5,11	0,31	1,41	0,04	0,04	32,80	15,94	42,23	0,89	116,59	2,58	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	21,85	21,99	74,28	523,46	0,17	18,07	0,34	1,60	0,07	0,16	85,96	52,19	142,57	2,27	¹ 013,4 ₆	12,78	0,05	0,00		
Всего за день:		21,85	21,99	74,28	523,46	0,17	18,07	0,34	1,60	0,07	0,16	85,96	52,19	142,57	2,27	¹ 013,4 ₆	12,78	0,05	0,00		

9 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	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	13,09	6,50	32,76	0,75	50,22	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	16,84	13,35	9,20	272,84	0,02	0,40	0,07	0,40	0,13	0,06	7,01	8,11	67,73	0,97	143,20	3,52	0,02	0,00	282	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	12,24	5,67	7,42	0,74	25,52	0,00	0,00	0,00	к/к	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		2008
Итого за прием пищи:	580	23,74	22,32	73,72	604,26	0,08	4,64	0,24	1,35	0,21	0,12	56,94	29,28	130,11	2,88	407,94	4,12	0,03	0,01		
Всего за день:		23,74	22,32	73,72	604,26	0,08	4,64	0,24	1,35	0,21	0,12	56,94	29,28	130,11	2,88	407,94	4,12	0,03	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		
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,74	4,21	38,49	180,91	0,16	14,40	0,07	0,29	0,08	0,11	16,71	37,26	94,72	1,63	1 023,1 ₅	9,00	0,05	0,00	333	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,55	7,96	11,00	223,20	0,17	9,48	4,51	1,84	0,49	1,12	45,58	21,07	232,46	4,42	290,82	10,99	0,14	0,03	к/к	к/к
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	6,68	31,86	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,56	2,10	0,00	0,00	0,91	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:	510	19,70	12,18	64,17	435,97	0,33	24,68	4,58	2,13	0,57	1,23	71,85	60,43	327,18	6,05	1 314,8 ₈	19,99	0,19	0,03		
Всего за день:		19,70	12,18	64,17	435,97	0,33	24,68	4,58	2,13	0,57	1,23	71,85	60,43	327,18	6,05	1 314,8 ₈	19,99	0,19	0,03		

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	196,48	196,61	713,84	5 530,61	1,60	155,82	10,87	27,14	5,05	3,47	1 435,09	530,12	2 161,06	34,85	7 820,30	161,32	0,63	0,09
Среднее значение за период	19,65	19,66	71,38	553,06	0,16	15,58	1,09	2,71	0,51	0,35	143,51	53,01	216,11	3,49	782,03	16,13	0,06	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	32.0	53.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 класс(завтрак)	527

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 623666150831771221347266431787295936811105584766

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 29.08.2026 по 29.08.2027