



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся 1-4 классов (завтраки) и 1-4 классов льготных категорий (сирот и детей оставшихся без попечения родителей) обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях на территории города Евпатории Республики Крым

ИСТОЧНИКИ РЕЦЕПТУР

1. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012год (Использованы базовые рецептуры, адаптированные под ЧС)

2. Сборник рецептов, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Иванова В.Н, Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год

НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА

1. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

2. Предложения Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю от 14.08.2026 № 82-00-02/04-8472-2026 п. 1.8 – исключение опасных блюд;

3. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ст. 11, 15, 51

(завтрак, обед)
2026 год

День: 1- понедельник.Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рсц.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая пшеничная "Артек" молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	20,78	25,04	87,78	681,80

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рсц.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,90	107,00
204	Макароны отварные с сыром	170	9,46	23,71	32,95	301,36
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	790	23,34	32,89	134,97	852,36

День: 2- вторник. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
204	Макароны отварные с сыром	180	14,09	13,51	34,66	307,32
БН	Кондитерские изделия	30	5,63	6,25	60,00	53,47
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	23,63	20,15	131,07	525,99

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
256	Птица тушенная	90	15,63	17,85	2,63	231,43
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	860	31,96	39,19	138,75	968,38

День: 3- среда. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399 ЧС	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	130	4,55	6,63	48,88	273,00
338	Фрукты свежие	110	4,00	4,00	9,80	47,00
БН	Кондитерские изделия	50	3,38	3,75	36,00	192,50
376	Чай с сахаром и лимоном	215	0,05	0,02	10,72	51,04
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	505	11,98	14,40	105,40	563,54

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
88	Щи из свеж капусты с картофелем	200	1,55	4,71	4,88	82,10
291	Плов из курицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,2	2,1	21,6	114,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	820	23,07	27,32	132,81	787,10

День: 4- четверг. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	16,49	22,97	95,80	673,70

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
96	Рассольник ленинградский	200	1,75	4,82	9,76	96,3
290	Птица запеченная с соусом	90	9,75	7,96	2,13	119,02
128	Пюре картофельное	150	3,36	7,36	28	192
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,8
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	860	24,31	25,13	140,85	899,32

День: 5- пятница. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	555	21,43	27,05	100,90	754,50

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,50	91,20
260	Птица тушенная	90	13,03	14,90	2,19	192,86
303	Каша вязкая пшеничная Артек	150	6,84	8,01	40,06	260,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	860	31,80	31,88	146,95	1013,80

День: 1- понедельник. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная манная	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,50	16,50	114,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	19,94	24,44	86,58	665,10

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,80	68,60
288	Птица отварная	60	14,08	15,52	0,32	196,80
303	Каша гречневая вязкая	150	5,68	6,21	25,45	180,42
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	31,05	39,61	138,61	963,56

День: 2- вторник. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00
203	Макароны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	19,29	17,53	77,94	584,24

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	4,69	8,91	93,30
293	Птица запеченная с соусом	90	9,75	7,96	2,13	119,02
128	Пюре картофельное	150	3,36	7,36	28,00	192,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
350	Кисель из ягод и яблок	200	0,10	0,10	24,40	117,00
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	860	23,58	25,01	132,36	880,52

День: 3- среда. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
399	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф	130	4,55	6,63	48,88	273,00
338	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
БН	Кондитерские изделия	50	3,38	3,75	36,00	192,50
376	Чай с сахаром и лимоном	215	0,05	0,02	10,72	51,04
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	505	8,42	10,84	106,38	568,24

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из свежей капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,00
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,90	107,00
290	Птица тушеная в соусе	90	13,03	14,90	2,19	192,86
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	30	1,38	0,24	8,48	42,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Кондитерские изделия	30	2,2	2,1	21,6	114,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	860	28,97	31,82	119,46	882,60

День: 4- четверг. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
209	Рагу из птицы	210	14,06	38,89	18,24	260,40
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
БН	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	18,41	39,54	55,53	433,80

езон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
96	Рассольник ленинградский	200	1,75	4,82	9,76	96,30
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
204	Макаронные изделия отварные с сыром	165	14,48	13,88	35,62	315,83
БН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,8
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	795	29,38	28,05	138,14	924,17

День: 5- пятница. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,20	12,00	37,00	289,00
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00
БН	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	555	21,43	27,05	100,90	754,50

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие	60	0,54	0,09	1,72	10,26
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
291	Плов из курицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00
БН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
348	Компот из компотной смеси и яблок	200	0,66	9,00	32,04	132,80
406	Пирожок сдобный	75	4,1	3,87	34,43	189
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	820	26,56	26,71	160,73	901,94



Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая