

КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЛИЦЕЙ №1 г.УСТЬ-ДЖЕГУТЫ"

Утверждено
ДИРЕКТОР  Н.А. СТОБОЛНИЦКАЯ
приказ № 01-12/01-2026г



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

на зимний период 2026 г.

ЗАВТРАК

Вводится 1 января 2026 г.

**Разработано в соответствии с рекомендациями
и сборниками рецептур:**

1. Методические рекомендации МР 2.4.0189-20 по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой 18 мая 2020 года
2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитина. ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи". – М.: ТД ДеЛи, 2022

г. Усть-Джегута

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
12, 26	Первая неделя первый день (1)							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к	18,51
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	2,70
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,90	0,50	13,00	63	ПРОМ	2,25
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	54	54-1з	14,82
	Булочка школьная 100 г	100	8,40	3,20	44,90	242	428	5,22
	Мандарины	100	0,80	0,30	11,50	53	ПРОМ	23,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого первая неделя первый день	670	25,10	15,60	115,60	708		68,26
13, 27	Первая неделя второй день (2)							
Завтрак	Гуляш из говядины	90	15,20	14,70	3,60	209	54-2м	76,41
	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	197	54-1г	12,02
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,80
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ	3,60
	Мандарины	100	0,80	0,30	11,50	53	ПРОМ	23,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого первая неделя второй день	600	26,70	21,60	83,90	641		118,59

меню завтрак сокр.

4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
14, 28	Первая неделя третий день (3)							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	38	54-5з	13,85
	Плов с курицей вариант 2	250	34,10	10,10	41,50	393	54-12м	80,51
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	2,70
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,90	0,50	13,00	63	ПРОМ	2,25
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого первая неделя третий день	565	40,00	15,10	75,90	603		101,07
15, 29	Первая неделя четвертый день (4)							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,30	6,70	5,70	132	54-11р	52,12
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	54-11г	19,42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	2,70
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,90	0,50	13,00	63	ПРОМ	2,25
	Булочка школьная 100 г	100	8,40	3,20	44,90	242	428	5,22
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого первая неделя четвертый день	595	29,20	17,00	103,00	685		83,47

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
16, 30	Первая неделя пятый день (5)							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222	70,68
	Яйцо вареное	48	4,80	4,00	0,30	57	54-60	8,00
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	29	ПРОМ	4,20
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	ПРОМ	4,50
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	2,25
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого первая неделя пятый день	503	31,94	24,04	93,39	727		91,39
19	Вторая неделя первый день (6)							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,60	208	54-3г	22,67
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	110	ПРОМ	3,60
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,30	0,60	15,60	75	ПРОМ	2,70
	Бананы	100	0,90	0,10	13,10	53	ПРОМ	15,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого вторая неделя первый день	520	15,60	9,30	81,20	473		45,73

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
20	Вторая неделя второй день (7)							
Завтрак	Котлеты из курицы (филе) со сметанным соусом	90/25	17,30	3,80	12,10	152	54-23м	43,68
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	204	54-6г	14,93
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	2,70
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,90	0,50	13,00	63	ПРОМ	2,25
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого вторая неделя второй день	520	26,30	10,50	81,20	528		65,32
	Вторая неделя третий день (8)							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	38	54-5з	13,85
	Тефтели из говядины с рисом и соусом белым	90/25	13,80	14,20	8,30	215	54-16м	61,17
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	54-11г	19,42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	2,70
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,90	0,50	13,00	63	ПРОМ	2,25
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого вторая неделя третий день	580	22,90	24,40	62,50	564		101,15

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
	Вторая неделя четвертый день (9)							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к	19,23
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з	12,40
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,76
	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	110	ПРОМ	3,60
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,90	0,50	13,00	63	ПРОМ	2,25
	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с джемом (масса 60 гр)	60	3,50	3,80	36,30	193	283	13,48
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	ПРОМ	12,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого вторая неделя четвертый день	635	15,40	19,50	107,20	672		64,72
	Вторая неделя пятый день (10)							
Завтрак	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ	9,00
	Плов с курицей вариант 2	250	34,10	10,10	41,50	393	54-12м	80,51
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн	4,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	2,70
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	2,25
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого вторая неделя пятый день	565	39,97	12,01	74,61	574		98,47
	Всего за две недели	5753	273,11	169,05	878,50	6175		838,17