

КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ №1 г.УСТЬ-ДЖЕГУТЫ"

ОКПО

56127681

ДИРЕКТОР



С.А. СТОЛБОВИКОВА
26 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

на зимний период 2026 г.

Вводится 1 января 2026 г.

Разработано в соответствии с рекомендациями и нормативами:

1. 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
2. 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.: ТЛ ЛаЛи 2022
3. 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

г. Усть-Джегута

Двухдневное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Пример пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	январь									
	12, 26	Первая неделя первый день (1)								
Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60	0,6	3,1	1,8	38	54-5з	13,85
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	5,9	6,2	12,7	138	54-2с	13,16
	2 блюдо	Котлеты из курицы (филе) со сметанным соусом	115	90/25	17,3	3,8	12,1	152	54-23м	43,68
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,3	6,3	36,0	234	54-4г	15,14
	напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	42	54-32хн	5,95
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
		итого обед	700	700	37,0	21,3	96,0	736		96,28
		норма	700	700	23,1	23,7	100,5	705		
		отклонение	18	18	60,2	-10,1	-4,5	4		
		Итого первая неделя первый день (1)	825	825	37,0	21,3	96,0	736		96,28

Двухнедельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	январь									
	13.27	Первая неделя второй день (2)								
Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	60	0,6	6,1	4,3	74	54-11з	5,27
	1 блюдо	Суп гороховый	250	250	8,4	5,8	20,4	166	54-8с	11,24
	2 блюдо	Гуляш из говядины	90	90	15,2	14,7	3,6	209	54-2м	76,41
	гарнир	Макароны отварные	150	150	5,4	4,9	32,8	197	54-1г	12,02
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн	4,01
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
	конд. изд.	Булочка "Воснушка" (масса 50 г)	50	50	3,9	3,1	23,9	139		4,49
		итого обед	850	850	38,7	36,4	128,3	998		117,94
		норма	700	700	23,1	23,7	100,5	705		
		отклонение	21	21	67,5	53,6	27,7	42		
		Итого первая неделя второй день (2)	850	850	38,7	36,4	128,3	998		117,94

Двухнедельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение оставе блюда, г	Питательные вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	заварь									
	14, 28	Первая неделя третий день (3)								
Обед	засука	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	60	1,0	6,1	5,8	82	54-83	3,83
	1 блюдо	Суп картофельный с чечевицей	250	250	5,5	5,3	16,5	148	102	12,78
	2 блюдо	Плов с курицей вариант 2	250	250	34,1	10,1	41,5	393	54-12м	80,51
	напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	42	54-32хп	5,95
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
		итого обед	810	810	45,5	23,4	97,2	797		107,57
		норма	700	700	23,1	23,7	100,5	705		
		отклонение	16	16	97,0	-1,3	-3,3	13		
		Итого первая неделя третий день (3)	810		45,5	23,4	97,2	797		107,57

Двухнедельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	январь									
	15, 29	Первая неделя четвертый день (4)								
Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	60	0,8	2,7	4,6	46	54-13з	3,36
	1 блюдо	Суп фасолевый	250	250	8,5	5,7	18,0	157	54-9с	13,94
	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	90	12,3	6,7	5,7	132	54-11р	52,12
	гарнир	Картофельное пюре	150	150	3,2	5,2	19,8	139	54-11г	19,42
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн	4,01
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
	кондитерски е изделия	Пирожки слоенные печенье из дрожжевого теста с джемом (масло 60 гр)	60	60	3,5	3,8	36,3	193	283	13,48
	итого обед		700	700	33,5	25,9	127,7	880		110,83
	норма		700	700	23,1	23,7	100,5	705		
	отклонение		23	23	45,0	9,3	27,1	25		
		Итого первая неделя четвертый день (4)	860		33,5	25,9	127,7	880		110,83

Двухнедельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Н рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	январь									
	16, 30	Первая неделя пятый день (5)								
Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	60	0,6	5,3	4,1	67	54-163	6,47
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	6,5	3,5	23,1	150	54-7с	8,98
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	200	63/137	24,8	6,2	17,6	226	54-28м	68,84
	напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	42	54-32хн	5,95
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
		итого обед	760	760	36,80	16,90	78,20	617		94,74
		норма	700	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	9	9	59,31	-28,69	-22,19	-12		
		Итого первая неделя пятый день (5)	760	760	36,80	16,90	78,20	617		94,74
		Итого обед среднее значение за неделю	821	821	38,30	24,78	105,48	806		105,47
		рекомендуемая норма	700	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение от нормы	117	117	165,80	104,56	104,96	114		

Двухнедельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прям. пит.	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	январь									
	19	Вторая неделя первый день (6)								
Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	60	0,6	6,1	4,3	74	54-11з	5,27
	1 блюдо	Суп гороховый	250	250	8,4	5,8	20,4	166	54-8с	11,24
	2 блюдо	Котлеты из курятины (филе) со сметанным соусом	115	90/25	17,3	3,8	12,1	152	54-23м	43,68
	гарнир	Макароны отварные с сыром	150	150	7,9	6,8	28,6	208	54-3г	22,67
	напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	42	54-32мн	5,95
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
	итого обед		825	825	39,1	24,4	98,8	774		93,31
	норма		700	700	23,1	23,7	100,5	705		
	отклонение		18	18	69,3	3,0	-1,7	10		
		Итого вторая неделя первый день (6)	825		39,1	24,4	98,8	774		93,31

Двухнедельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	январь									
	20	Вторая неделя второй день (7)								
Обед	1 блюдо	Отуры соленные	60	60	0,5	0,1	0,4	8	ПРОМ	9,00
	2 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	5,9	6,2	12,7	138	54-2е	13,16
	гарнир	Плов с курицей вариант 2	250	250	34,1	10,1	41,5	393	54-12м	80,51
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн	4,01
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
		Пирожки слоеные печеные из дрожжевого теста с джемом (масса 60 гр)	60	60	3,5	3,8	36,3	193	283	13,48
		итого обед	870	870	49,2	22,0	134,2	945		124,66
		норма	700	700	23,1	23,7	100,5	705		
		отклонение	24	24	113,0	-7,2	33,5	34		
		Итого вторая неделя второй день (7)	870		49,2	22,0	134,2	945		124,66

Двухвудельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прим. пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	январь									
	21	Вторая неделя третий день (8)								
Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	60	0,8	2,7	4,6	46	54-13з	3,36
	1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	250	5,9	7,3	17,0	157	54-3с	14,90
	2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом и соусом белым	115	90/25	13,8	14,2	8,3	215	54-16м	61,17
	гарнир	Картофельное пюре	150	150	3,2	5,2	19,8	139	54-11г	19,42
	напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	42	54-32ха	5,95
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
		итого обед	825	825	28,6	31,3	83,1	731		109,30
		норма	700	700	23,1	23,7	100,5	705		
		отклонение	18	18	23,8	32,1	-17,3	4		
		Итого вторая неделя третий день (8)	825		28,6	31,3	83,1	731		109,30

Двухнедельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

График питания	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотношение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	январь									
	22	Вторая неделя четвертый день (9)								
	закуска	Огурец в нарезке	60	60	0,5	0,1	1,5	9	54-2а	9,83
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	6,5	3,5	23,1	150	54-7с	8,98
	2 блюдо	Котлета (филе) тушеная с морковью	100	100	14,1	5,7	4,4	126	54-25м	38,01
	гарнир	Капуста брюссельская рассыпчатая	150	150	8,3	6,3	36,0	234	54-4г	15,14
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хх	4,01
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
	кондитерские изделия	Булочка "Беспушка" (масса 50 г)	50	50	3,9	3,1	23,9	139	429	4,49
		Итого обед	860	860	38,5	20,5	132,2	871		84,96
		норма	700	700	23,1	23,7	100,5	705		
		отклонение	23	23	66,7	-13,5	31,5	24		
		Итого вторая неделя четвертый день (9)	860		38,5	20,5	132,2	871		84,96

Двухнедельное (основное) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Соотно- шение состава блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры	Цена
					Белки	Жиры	Углеводы			
	январь									
	23	Вторая неделя пятый день (10)								
Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	60	1,0	6,1	5,8	82	54-8з	3,83
	1 блюдо	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	250	6,2	7,2	14,1	146	54-11с	10,64
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	200	63/137	24,8	6,2	17,6	226	54-28м	68,84
	напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	42	54-32жн	5,95
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	2,70
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	20	20	1,5	0,4	10,4	50	ПРОМ	1,80
		итого обед	760	760	36,90	21,40	70,90	628		93,76
		норма	700	700	23,1	23,7	100,5	705		
		отклонение	9	9	59,74	-9,70	-29,45	-11		
		Итого вторая неделя пятый день (10)	760	760	36,9	21,4	70,9	628		93,76