

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №13 города Евпатории  
Республики Крым»

Шмаглий Н.И.

01.09.2026г.



## Примерное

Циклическое меню для одноразового горячего питания  
учащихся 1-4 классов муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №13 города Евпатории»  
(завтрак)

2026г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец        | Наименование блюда    | Выход      | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |              |            |             |            |             | Витамины   |            |            |             |             |
|--------------|-----------------------|------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
|              |                       |            | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K            | Ca         | Mg          | P          | Fe          | A          | P          | B1         | B2          | C           |
|              | <b>ЗАВТРАК</b>        |            |                        |              |              |              |                      |              |            |             |            |             |            |            |            |             |             |
| 210          | омлет натур/ икра каб | 100        | 6,63                   | 5,83         | 7,2          | 123,4        | 248,4                | 76,91        | 39,86      | 6,24        | 87,3       | 1,02        | 125,5      | 130        | 0,04       | 0,2         | 0,1         |
| 203          | Макароны отварные     | 150        | 5,6                    | 5,6          | 30,2         | 179,5        | 319,3                | 46,9         | 15,3       | 10,2        | 47,3       | 1,02        | 36         | 40,5       | 0,07       | 0,03        |             |
| 382          | Какао с молоком       | 200        | 3,78                   | 0,67         | 26,9         | 125,1        | 61,44                | 216,3        | 152,2      | 21,3        | 124,5      | 0,47        | 24,4       | 26,7       | 0,05       | 0,18        | 1,58        |
|              | Хлеб пшеничный        | 40         | 3,16                   | 0,4          | 19,32        | 93,52        |                      |              | 9,2        | 13,2        |            | 0,44        |            | 34,8       | 0,04       |             |             |
| 14           | Масло сливочное       | 10         | 0,08                   | 7,25         | 0,13         | 66           | 1,5                  | 3            | 2,4        |             | 3          | 0,02        | 40         | 45         |            | 0,01        |             |
| <b>Итого</b> |                       | <b>500</b> | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> | <b>630,6</b>         | <b>343,1</b> | <b>219</b> | <b>50,9</b> | <b>262</b> | <b>2,97</b> | <b>226</b> | <b>276</b> | <b>0,2</b> | <b>0,42</b> | <b>1,68</b> |

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |              |              |             |              |             | Витамины   |            |             |             |              |
|-------|--------------------|----------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
|       |                    |                | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K            | Ca           | Mg          | P            | Fe          | A          | P          | B1          | B2          | C            |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>     |                |                        |              |              |              |                      |              |              |             |              |             |            |            |             |             |              |
| 181   | Каша манная молочн | 150            | 5,33                   | 6,35         | 41,95        | 226,7        | 357,8                | 184,9        | 131,6        | 20,3        | 115,2        | 0,48        | 18         | 19,8       | 0,42        | 0,08        | 1,17         |
| 15    | Сыр твердый        | 15             | 10,31                  | 5,5          |              | 108          | 243                  | 26,4         | 264          | 10,5        | 150          | 0,3         | 78         | 86,4       | 0,01        | 0,09        | 0,21         |
| 14    | Масло сливочное    | 5              | 0,08                   | 7,2          | 0,13         | 66           | 1,5                  | 3            | 2,4          |             | 3            | 0,02        | 40         | 45         |             | 0,01        |              |
| 376   | чай с сахаром      | 200            | 0,07                   |              | 15           | 60           | 0,3                  | 8,6          | 11,1         | 1,4         | 2,8          | 0,28        |            |            |             |             | 0,03         |
| 338   | Фрукты свежие      | 90             | 0,3                    | 0,3          | 7,35         | 33,3         | 39                   | 430,5        | 24           | 13,5        | 16,5         | 3,3         |            | 7,5        | 0,04        | 0,03        | 15           |
|       | Хлеб пшеничный     | 40             | 3,16                   | 0,4          | 19,32        | 93,52        |                      |              | 9,2          | 13,2        |              | 0,44        |            | 34,8       | 0,04        |             |              |
|       | <b>Итого</b>       | <b>500</b>     | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> | <b>641,6</b>         | <b>653,4</b> | <b>442,3</b> | <b>58,9</b> | <b>287,5</b> | <b>4,82</b> | <b>136</b> | <b>194</b> | <b>0,51</b> | <b>0,21</b> | <b>16,41</b> |

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец        | Наименование блюда  | Выход б    | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |              |              |             |              |             | Витамины    |            |             |             |             |
|--------------|---------------------|------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|              |                     |            | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K            | Ca           | Mg          | P            | Fe          | A           | P          | B1          | B2          | C           |
|              | <b>ЗАВТРАК</b>      |            |                        |              |              |              |                      |              |              |             |              |             |             |            |             |             |             |
| 290          | Курица тушеная/соус | 100        | 10,08                  | 10,33        | 12,76        | 133,2        | 633,6                | 171,2        | 30,32        | 16,2        | 79           | 0,7         | 30,1        | 42,1       | 0,04        | 0,09        | 0,68        |
| 171          | Каша рисовая/огур   | 160        | 5,94                   | 9            | 36,67        | 300,8        | 581,8                | 56,05        | 17,04        | 27,8        | 82,38        | 0,59        | 40          | 45         | 0,03        | 0,03        |             |
|              | Хлеб пшеничный      | 40         | 3,16                   | 0,4          | 19,32        | 93,52        |                      |              | 9,2          | 13,2        |              | 0,44        |             | 34,8       | 0,04        |             |             |
| 376          | чай с сахаром       | 200        | 0,07                   | 0,02         | 15           | 60           | 0,3                  | 8,6          | 11,1         | 1,4         | 2,8          | 0,28        |             |            |             |             | 0,03        |
| <b>Итого</b> |                     | <b>500</b> | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> | <b>1216</b>          | <b>235,8</b> | <b>67,66</b> | <b>58,6</b> | <b>164,2</b> | <b>2,01</b> | <b>70,1</b> | <b>122</b> | <b>0,11</b> | <b>0,12</b> | <b>0,71</b> |

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец        | Наименование блюда    | Выход б    | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |              |              |             |              |             | Витамины    |            |             |             |            |
|--------------|-----------------------|------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
|              |                       |            | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K            | Ca           | Mg          | P            | Fe          | A           | P          | B1          | B2          | C          |
|              | <b>ЗАВТРАК</b>        |            |                        |              |              |              |                      |              |              |             |              |             |             |            |             |             |            |
| 234          | Котлета рыбная        | 90         | 11,27                  | 11           | 12,91        | 187,8        | 763                  | 164          | 44,13        | 22,3        | 99,5         | 0,79        | 14,8        | 18,1       | 0,04        | 0,08        | 0,34       |
| 312          | Картоф пюре/огур конс | 180        | 4,15                   | 8,08         | 30,82        | 218          | 625                  | 778,1        | 44,3         | 33,3        | 103,9        | 1,21        |             | 38,8       | 0,16        | 0,13        | 21,7       |
|              | Хлеб пшеничный        | 40         | 3,16                   | 0,4          | 19,32        | 93,52        |                      |              | 9,2          | 13,2        |              | 0,44        |             | 34,8       | 0,04        |             |            |
| 388          | Напиток шиповника     | 190        | 0,67                   | 0,27         | 20,7         | 88,2         | 2,34                 | 10,3         | 21,3         | 3,44        | 3,44         | 0,63        |             | 123        | 0,01        | 0,05        | 100        |
| <b>Итого</b> |                       | <b>500</b> | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> | <b>1390</b>          | <b>952,4</b> | <b>118,9</b> | <b>72,2</b> | <b>206,8</b> | <b>3,07</b> | <b>14,8</b> | <b>215</b> | <b>0,25</b> | <b>0,26</b> | <b>122</b> |

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец | Наименование блюда      | Выход б    | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |              |              |             |              |             | Витамины    |            |             |             |             |
|-------|-------------------------|------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|       |                         |            | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K            | Ca           | Mg          | P            | Fe          | A           | P          | B1          | B2          | C           |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>          |            |                        |              |              |              |                      |              |              |             |              |             |             |            |             |             |             |
| 222   | Пудинг из твор/мол сгущ | 150        | 9,35                   | 11,39        | 44,76        | 318,9        | 131,6                | 120,9        | 85,36        | 1491        | 112          | 0,59        | 41,9        | 47,8       | 0,05        | 0,13        | 0,21        |
| 386   | Кефир                   | 100        | 2,9                    | 3,2          | 4            | 13,25        |                      |              | 5,36         | 1,36        | 2,64         | 0,24        |             |            |             |             |             |
|       | Хлеб пшен               | 50         | 3,16                   | 0,6          | 19,32        | 110          |                      |              | 9,2          | 13,2        |              | 0,44        |             | 34,8       | 0,04        |             |             |
| 382   | Какао с молоком         | 200        | 3,84                   | 4,56         | 15,67        | 145,3        | 15,67                | 216,3        | 152,2        | 21,3        | 124,5        | 0,47        | 24,4        | 26,7       | 0,05        | 0,18        | 1,58        |
|       | <b>Итого</b>            | <b>500</b> | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> | <b>147,3</b>         | <b>337,2</b> | <b>252,1</b> | <b>1527</b> | <b>239,2</b> | <b>1,74</b> | <b>66,3</b> | <b>109</b> | <b>0,14</b> | <b>0,31</b> | <b>1,79</b> |

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец | Наименование блюда | Выход б    | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |              |              |           |              |             | Витамины   |            |             |             |             |
|-------|--------------------|------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|       |                    |            | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K            | Ca           | Mg        | P            | Fe          | A          | P          | B1          | B2          | C           |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>     |            |                        |              |              |              |                      |              |              |           |              |             |            |            |             |             |             |
| 209   | Яйцо вареное       | 40         | 5,13                   | 4,1          | 0,28         | 63           | 53,6                 | 56           | 22           | 4,8       | 76,8         | 1           | 100        | 104        | 0,03        | 0,18        |             |
| 182   | Каша рисовая мол   | 150        | 10,35                  | 6            | 54,55        | 315,7        | 362,1                | 178,7        | 130,3        | 30,1      | 138,1        | 0,5         | 58         | 39         | 0,06        | 0,17        | 1,17        |
| 386   | Йогурт             | 90         | 0,08                   | 9,25         | 0,13         | 75,23        | 243                  | 26,4         | 264          | 10,5      | 150          | 0,3         | 78         | 86,4       | 0,01        | 0,09        | 0,21        |
|       | Хлеб пшеничный     | 40         | 3,16                   | 0,4          | 19,32        | 93,52        |                      |              | 9,2          | 13,2      |              | 0,44        |            | 34,8       | 0,04        |             |             |
| 376   | Чай с сахаром      | 180        | 0,53                   |              | 9,47         | 40           | 0,3                  | 8,6          | 11,1         | 1,4       | 2,8          | 0,28        |            |            |             |             | 0,03        |
|       | <b>ИТОГО</b>       | <b>500</b> | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> | <b>659</b>           | <b>269,7</b> | <b>436,6</b> | <b>60</b> | <b>367,7</b> | <b>2,52</b> | <b>236</b> | <b>264</b> | <b>0,14</b> | <b>0,44</b> | <b>1,41</b> |



**ВТОРНИК**

**2 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец | Наименование блюда    | Выход б    | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |              |              |             |            |            | Витамины    |            |             |             |              |
|-------|-----------------------|------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
|       |                       |            | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K            | Ca           | Mg          | P          | Fe         | A           | P          | B1          | B2          | C            |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>        |            |                        |              |              |              |                      |              |              |             |            |            |             |            |             |             |              |
| 223   | Запекан твор/мол сгущ | 150        | 11,95                  | 17,95        | 31,08        | 335,6        | 131,6                | 120,9        | 85,36        | 1491        | 112        | 0,59       | 41,9        | 47,8       | 0,05        | 0,13        | 0,21         |
| 382   | Какао с молоком       | 200        | 3,84                   | 1,1          | 26           | 125,1        | 61,44                | 216,3        | 152,2        | 21,3        | 124,5      | 0,47       | 24,4        | 26,7       | 0,05        | 0,18        | 1,58         |
|       | Хлеб пшеничный        | 40         | 3,16                   | 0,4          | 19,32        | 93,52        |                      |              | 9,2          | 13,2        |            | 0,44       |             | 34,8       | 0,04        |             |              |
| 338   | Фрукты свежие         | 110        | 0,3                    | 0,3          | 7,35         | 33,3         | 39                   | 430,5        | 24           | 13,5        | 16,5       | 3,3        |             | 7,5        | 0,04        | 0,03        | 15           |
|       | <b>ИТОГО</b>          | <b>500</b> | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> | <b>232</b>           | <b>767,7</b> | <b>270,8</b> | <b>1539</b> | <b>253</b> | <b>4,8</b> | <b>66,3</b> | <b>117</b> | <b>0,18</b> | <b>0,34</b> | <b>16,79</b> |



СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец | Наименование блюда  | Выход б    | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |       |             |             |              |      | Витамины    |            |             |             |             |
|-------|---------------------|------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|-------|-------------|-------------|--------------|------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|       |                     |            | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K     | Ca          | Mg          | P            | Fe   | A           | P          | B1          | B2          | C           |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>      |            |                        |              |              |              |                      |       |             |             |              |      |             |            |             |             |             |
| 296   | Котлета куриная     | 90         | 8,73                   | 9,07         | 10,15        | 157,8        | 122                  | 142,4 | 35,9        | 13,3        | 56,5         | 0,82 | 26,3        | 34,4       | 0,13        | 0,08        | 0,92        |
| 203   | Каша пшен/овощи отв | 170        | 7,29                   | 10,26        | 39,28        | 276,2        | 319,3                | 46,9  | 15,3        | 10,2        | 47,3         | 1,02 | 36          | 40,5       | 0,07        | 0,03        |             |
|       | Хлеб пшеничный      | 40         | 3,16                   | 0,4          | 19,32        | 93,52        |                      |       | 9,2         | 13,2        |              | 0,44 |             | 34,8       | 0,04        |             |             |
| 376   | Чай с сахаром       | 200        | 0,07                   | 0,02         | 15           | 60           | 0,3                  | 8,6   | 11,1        | 1,4         | 2,8          | 0,28 |             |            |             |             | 0,03        |
|       | <b>Итого</b>        | <b>500</b> | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> |                      |       | <b>71,5</b> | <b>38,1</b> | <b>106,6</b> |      | <b>62,3</b> | <b>110</b> | <b>0,24</b> | <b>0,11</b> | <b>0,95</b> |

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец | Наименование блюда   | Выход б    | Пищевая ценность блюда |              |              |              | Минеральные вещества |             |              |             |              |             | Витамины    |            |             |             |              |
|-------|----------------------|------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
|       |                      |            | белки                  | жиры         | углев        | к/кал        | Na                   | K           | Ca           | Mg          | P            | Fe          | A           | P          | B1          | B2          | C            |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>       |            |                        |              |              |              |                      |             |              |             |              |             |             |            |             |             |              |
| 229   | Рыба тушеная с овощ  | 90         | 10,17                  | 6,55         | 20,61        | 239          | 688                  | 313,7       | 36,9         | 37,2        | 32,8         | 0,77        | 5,74        | 386        | 0,1         | 0,11        | 6,45         |
| 312   | Карт пюре/овощи свеж | 170        | 5,85                   | 12,78        | 28,82        | 195          | 625                  | 778,1       | 44,3         | 33,3        | 103,9        | 1,21        |             | 38,8       | 0,16        | 0,13        | 21,7         |
|       | Хлеб пшеничный       | 40         | 3,16                   | 0,4          | 19,32        | 93,52        |                      |             | 9,2          | 13,2        |              | 0,44        |             | 34,8       | 0,04        |             |              |
|       | Чай с сахаром и лим  | 200        | 0,07                   | 0,02         | 15           | 60           | 12                   | 240         | 14           | 8           | 14           | 2,8         |             |            | 0,02        | 0,02        | 4            |
|       | <b>ИТОГО</b>         | <b>500</b> | <b>19,25</b>           | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,5</b> | <b>1325</b>          | <b>1332</b> | <b>104,4</b> | <b>91,7</b> | <b>150,7</b> | <b>5,22</b> | <b>5,74</b> | <b>460</b> | <b>0,32</b> | <b>0,26</b> | <b>32,15</b> |

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

| № рец | Наименование блюда    | Выход б | Пищевая ценность блюда |       |       |       | Минеральные вещества |       |       |      |       |      | Витамины |      |      |      |       |
|-------|-----------------------|---------|------------------------|-------|-------|-------|----------------------|-------|-------|------|-------|------|----------|------|------|------|-------|
|       |                       |         | белки                  | жиры  | углев | к/кал | Na                   | K     | Ca    | Mg   | P     | Fe   | A        | P    | B1   | B2   | C     |
|       | ЗАВТРАК               |         |                        |       |       |       |                      |       |       |      |       |      |          |      |      |      |       |
| 204   | Макароны с терт сыром | 150     | 11,88                  | 17,05 | 20,43 | 291   |                      |       | 30    | 17   | 239   | 5    | 5240     |      | 0,19 |      | 12,7  |
| 71    | овощи свежие          | 70      | 0,24                   | 1,2   | 2     | 19,5  |                      |       | 6,9   | 4,2  | 12,6  | 0,18 |          |      | 0,01 |      | 3     |
|       | хлеб пшеничный        | 50      | 3,16                   | 0,4   | 19,32 | 93,52 |                      |       | 12    | 6,75 | 8,25  | 1,65 |          |      | 0,04 |      |       |
|       | Зефир                 | 30      | 0,13                   |       | 16    | 64,51 |                      |       |       |      |       |      |          |      |      |      |       |
| 382   | Какао с молоком       | 200     | 3,84                   | 1,1   | 26    | 119   | 61,44                | 216,3 | 152,2 | 21,3 | 124,5 | 0,47 | 24,4     | 26,7 | 0,05 | 0,18 | 1,58  |
|       | ИТОГО                 | 500     | 19,25                  | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 61,44                | 216,3 | 201,1 | 49,3 | 384,4 | 7,3  | 5264     | 26,7 | 0,29 | 0,18 | 17,28 |