

Согласовано
Директор
МОУ МБОУ "Лицей"
Симферопольского района
Гончарова Н.Г.
29 2025г



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Сбалансированное
питание"
г. Симферополь
Е.В.Евсюкова
29 2025г.



Основное (организованное) меню обедов для одноразового питания
учащихся льготных категорий 1- 4 классов, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет
общеобразовательных школ Симферопольского района

КОПИЯ ВЕРНА
Директор
ООО "СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ"
Е.В. Евсюкова



	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
1 день								
16	Салат из соленых огурцов с луком		60	0,48	3,60	1,56	40,80	2,47
119	Суп картофельный с рыбой		200	9,44	3,12	8,64	100,40	6,94
271	Котлеты домашние		90	10,94	20,90	8,24	264,13	0,20
302	Макароны отварные с овощами		150	6,53	9,00	27,23	216,00	12,75
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)		180	0,22	0,10	28,23	134,82	43,92
338	Фрукты свежие		170	0,68	0,68	16,66	79,90	17,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00
	ИТОГО	700	915	33,02	38,04	120,18	979,15	83,27
2 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
52	Салат из свеклы отварной		60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99
117	Суп из овощей с фасолью		200	3,20	3,94	7,38	77,80	4,90
440	Плов из птицы		240	24,80	29,60	44,32	542,4	17,60
459	Чай с лимоном		200	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,30	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00
	ИТОГО	700	770	34,26	37,93	98,25	870,68	27,49
3 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
53	Салат "Витаминный"		60	0,72	3,12	5,70	54,00	15,60
114	Суп картофельный с крупой (рис)		200	2,22	2,82	7,84	65,60	4,40
260	Гуляш		100	10,64	14,08	28,19	309,00	0,92
312	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,00
	ИТОГО	700	770	21,64	25,40	124,81	841,45	59,08
4 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
70	Овощи натуральные по сезону		60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50
82	Борщ с капустой и картофелем		200	1,44	3,94	8,75	83,00	8,54
392	Пельмени отварные		200	20,59	12,15	35,17	332,68	0,38
433	Сметана 15 %		10	0,24	1,50	0,32	15,75	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов		180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65
338	Фрукты свежие		175	2,63	0,88	36,75	168,00	17,50
573(пр)	Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,30	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00
	ИТОГО	700	895	31,27	19,34	144,17	886,95	37,59
5 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
86	Салат "Бурячок"		60	1,32	3,72	5,28	60,00	6,00
118/109	Суп с клецками		200	4,48	3,84	8,14	92,00	0,64
310	Шницель рыбный натуральный		110	16,13	6,45	6,75	108,53	3,23
303	Каша рисовая		150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00
461	Чай каркаде		200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,10
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,00
	ИТОГО	700	780	28,89	18,77	88,38	603,78	9,97

6 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
21	Салат из моркови		60	0,72	3,60	6,72	62,40	1,80
452	Рассольник ленинградский		200	1,61	4,07	9,58	85,80	6,70
297	Фрикадельки из кур		90/5	11,85	17,69	7,00	234,91	0,88
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе		150	3,26	12,59	22,66	216,00	19,97
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,30	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00
	ИТОГО	700	775	23,17	38,63	113,05	896,31	49,35
7 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
88	Винегрет овощной		70	0,98	7,07	4,62	86,10	10,50
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками		200	1,94	4,76	6,32	76,00	4,46
395	Вареники с картофелем		200	21,43	5,49	39,39	292,97	0,00
433	Сметана 15 %		10	0,24	1,50	0,32	15,75	0,02
486	Компот из свежих плодов и ягод		200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00
	ИТОГО	700	745	29,43	19,57	91,39	659,92	15,58
8 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
45	Салат из белокочанной капусты		60	1,06	3,00	5,07	51,42	10,26
119	Суп картофельный с рыбой		200	9,44	3,12	8,64	100,40	6,94
341	Котлеты "Пермские"		90	5,03	9,61	3,79	121,50	0,00
211	Каша гречневая с овощами		150	3,43	3,07	33,93	177,14	0,41
338	Фрукты свежие		170	2,55	0,85	35,70	163,20	17,00
461	Чай каркаде		200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,10
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,00
	ИТОГО	700	930	25,91	20,25	128,77	802,86	34,71
9 день								
	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
150	Икра кабачковая (промышленного производства)		60	1,14	5,34	4,62	70,80	4,2
82	Борщ с капустой и картофелем		200	1,44	3,94	8,75	83,00	8,54
403/513	Тефтели (2 вариант)		90/30	19,44	17,76	5,28	259,20	0,00
203	Макаронные изделия отварные с м/с		150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,00
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,00	19,68	93,60	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00
	ИТОГО	700	800	33,00	33,34	114,75	900,74	32,74
10 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
21	Салат из моркови		60	0,72	3,60	6,72	62,40	1,80
102	Суп картофельный с горохом		200	4,39	4,22	13,23	118,60	4,66
367	Жаркое по-домашнему		200	22,53	21,47	17,87	354,67	1,00
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73
581(пр)	Кондитерские изделия		30	7,77	4,41	22,50	109,80	
573(пр)	Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,30	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00
	ИТОГО	700	760	41,20	34,47	124,42	933,07	8,19
				Б	Ж	У	(ккал)	
Факт			814	30	28,57	114,82	837,49	35,80
Норма			700	25,41	26,07	110,55	775,50	19,80
% выполнения			115	119	110	104	108	181