

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



УТВЕРЖДАЮ
ИП Д.А. Лобик
г. Симферополь
"27" августа 2025г.

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

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
1 день								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,57	3,64	1,83	42,36	
119	Суп картофельный с рыбой		200	9,44	3,12	8,64	100,40	
271	Котлеты домашние		90	10,94	20,90	8,24	264,13	
302	Макароны отварные с овощами		150	6,53	9,00	27,23	216,00	
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)		180	0,22	0,10	28,23	134,82	
338	Фрукты свежие		170	0,68	0,68	16,66	79,90	
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	
	ИТОГО	700	915	33,11	38,08	120,45	980,71	
2 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
52	Салат из свеклы отварной		60	0,84	3,61	4,96	55,68	
117	Суп из овощей с фасолью		200	3,20	3,94	7,38	77,80	
440	Плов из птицы		240	24,80	29,60	44,32	542,4	
459	Чай с лимоном		200	0,30	0,10	9,50	40,00	
573(пр)	Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,30	
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	
	ИТОГО	700	770	34,26	37,93	98,25	870,68	
3 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"		60	0,72	6,06	1,20	62,40	
114	Суп картофельный с крупой (рис)		200	2,22	2,82	7,84	65,60	
260	Гуляш		100	10,64	14,08	28,19	309,00	
312	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,44	137,25	
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	39,60	
	ИТОГО	700	770	21,64	28,34	120,31	849,85	
4 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
71	Овощи натуральные по сезону		60	0,66	0,12	2,28	13,20	
82	Борщ с капустой и картофелем		200	1,44	3,94	8,75	83,00	
403/513	Тефтели (2 вариант)		90/30	19,44	17,76	5,28	259,20	
203	Макаронные изделия отварные с м/с		150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	
349	Компот из смеси сухофруктов		180	0,60	0,08	28,81	119,52	
338	Фрукты свежие		175	2,63	0,88	36,75	168,00	
573(пр)	Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,30	
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,33	9,95	49,50	
	ИТОГО	700	960	35,52	29,44	145,43	999,96	
5 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
86	Салат "Бурячок"		60	1,32	3,72	5,28	60,00	
118/109	Суп с клецками		200	4,48	3,84	8,14	92,00	
310	Шницель рыбный натуральный		110	16,13	6,45	6,75	108,53	
303	Каша рисовая		150	2,56	4,17	26,57	154,05	
461	Чай каркаде		200	0,00	0,01	14,00	56,00	
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60	
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	39,60	
	ИТОГО	700	780	28,89	18,77	88,38	603,78	

	6 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)	
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	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
84	Салат "Пёстрый"		60	0,80	3,10	7,50	61,00	5,00
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	735	29,25	15,60	94,27	634,82	10,08
	8 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)	
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	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
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	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
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)	
			820	31	29,48	114,81	847,28	35,10
	Факт		700	25,41	26,07	110,55	775,50	19,80
	Норма							
	% выполнения		117	120	113	104	109	177