

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

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

Основное (организованное) меню горячего питания (завтрак) учащихся 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
	Завтрак			Б	Ж	У	
				Б	Ж	У	(ккал)

1 день

14	Масло сливочное (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный		106	9,83	17,54	1,86	204,69
181	Каша жидкая молочная из манной крупы		200	5,82	10,21	30,84	239,05
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
457	Чай с сахаром		200	0,20	0,10	9,30	38,00
	ИТОГО	500	576	20,33	35,68	69,77	680,94

2 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
22	Салат из моркови и яблок		70	0,91	4,27	6,86	69,30
204	Макароны отварные с сыром		200	13,54	15,92	34,11	334,40
459	Чай с лимоном		200	0,30	0,10	9,50	40,00
338	Фрукты свежие		125	1,88	0,63	26,25	120,00
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	500	655	21,02	21,50	104,36	696,90

3 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
285	Пудинг творожный запеченный		120	18,08	6,40	24,80	228,80
471	Молоко сгущенное		15	1,08	1,28	8,33	49,05
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)		200	2,97	3,57	6,14	71,20
579	Чай с шиповником		200	0,40	0,10	18,40	77,00
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	500	595	26,93	11,93	85,31	559,25

4 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
14	Масло сливочное (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный		106	9,83	17,54	1,86	204,69
140	Суп молочный с крупой (гречка)		200	4,80	5,00	16,44	130,00
389	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80
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	500	576	20,11	30,37	66,27	618,69

5 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
14	Масло сливочное (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)		15	3,48	4,43	0,00	54,00
399	Блинчики со сгущ. молоком		70/15	4,62	2,63	28,67	156,5
181	Каша жидкая молочная из манной крупы		200	5,82	10,21	30,84	239,05
457	Чай с сахаром		200	0,20	0,10	9,30	38,00
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	500	570	18,60	25,19	96,57	686,79

6 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	(ккал)
14	Масло сливочное (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66,00
182	Каша вязкая молочная пшенная		200	7,15	11,16	35,29	271,43
581(пр)	Кондитерские изделия		25	6,48	3,68	18,75	91,50
338	Фрукты свежие		150	0,60	0,60	14,70	70,50
459	Чай с лимоном		200	0,30	0,10	9,50	40,00
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	500	645	19,01	23,37	106,01	672,63

7 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	(ккал)
14	Масло сливочное (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66,00
324	Пудинг из творога с яблоками		115	17,94	10,47	16,91	155,63
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)		200	2,97	3,57	6,14	71,20
579	Чай с шиповником		200	0,40	0,10	18,40	77,00
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	500	585	25,79	21,97	69,22	503,03

8 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	(ккал)
22	Салат из моркови и яблок		80	1,04	4,88	7,84	79,20
204	Макароны отварные с сыром		200	13,54	15,92	34,11	334,40
389	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80
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	500	540	19,98	21,38	89,79	631,60

9 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	(ккал)
14	Масло сливочное (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный		106	9,83	17,54	1,86	204,69
121	Суп молочный с крупой (овсянка)		200	2,97	3,57	6,14	71,20
457	Чай с сахаром		200	0,20	0,10	9,30	38,00
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	500	576	17,48	29,05	45,08	513,09

10 день

	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	(ккал)
522	Вареники с творожным фаршем		200	6,73	4,78	36,29	215,61
433	Сметана 15 %		15	0,36	2,25	0,49	23,63
579	Чай с шиповником		200	0,40	0,10	18,40	77,00
338	Фрукты свежие		155	2,33	0,78	32,55	148,80
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	500	630	14,21	8,49	115,37	598,23

Факт

595

18,31

19,32

77,80

548,02

Норма

500

17,71

18,17

77,05

540,50

% выполнения

119

103

106

101

101