

УТВЕРЖДЕНО
ООО «Здоровое питание»
Директор
Шевченко Э.В.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ОЛЕНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ
МОЦАРЯ ДАНИИЛА АНДРЕЕВИЧА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 5 – 11 КЛАСС)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс (завтрак +обед) 2025/2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	вареники ленивые 170/30	200	29,15	14,79	43,72	430,04	217,01
	Какао с молоком 200г	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Сыр 15г	15	3,56	4,56		56,25	15,01
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Итого за Завтрак		585	42,76	32,5	104,62	904,65
Обед	суп картофельный с макаронными	250	2,7	2,85	2,05	118,25	103,02
	Каша рассыпчатая пшеничная 185г	185	8,02	9,56	49,48	316,2	171,03
	Птица, тушенная в соусе 100г	100	14,41	17,81	3,04	230,04	
	Салат из свеклы отварной 100г	100	1,43	6,08	8,37	93,83	52,03
	сок 200г	200	1	0,2	20,2	92	389,02
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Итого за Обед		895	33,26	38,9	108,94	1010,22
Итого за день		1 480	76,02	71,4	213,56	1914,87	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	210	9,61	11,09	33,32	272,74	204,06
	Омлет натуральный 70/5г	75	6,34	11,17	1,2	131,66	210,01
	кондитерские изделия 50г	50	3,7	4,7	36,56	203,5	430
	Чай с сахаром 200г	200			10,98	43,89	411,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		595	25,35	29,36	107,86	811,69	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250г	250	2,1	6,17	12,96	116,75	82,02
	Плов 280г с	280	4,75	10,46	48,48	307,3	265,09
	Салат из соленых огурцов с луком 100г	100	0,86	5,11	2,61	61,63	
	Компот из сухофруктов 200г	200	0,44	0,02	27,77	114,44	349,01
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
Итого за Обед		990	14,25	24,56	127,42	807,02	
Итого за день		1 585	39,6	53,92	235,28	1618,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Картофельное пюре 180г	180	3,93	7,16	26,49	186,62	312,02
	Тефтели рыбные 120г	120	10,71	10,76	13,98	195,93	239,01
	Огурец соленый 100г	100	0,8	0,1	1,7	13	70,03
	сок 200г	200	1	0,2	20,2	92	389,02
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Итого за Завтрак		660	22,14	20,62	88,17	647,45
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250гр	250	5,9	5,54	19,46	151,72	102,02
	рис отварной 180г	180	4,6	6,52	48,06	269,32	304,02
	Фрикадельки в соусе 105г	105	7,85	20,57	11,69	263,5	280
	салат из свеклы с солеными огурцом 100г	100	1,43	6,1	6,68	87,78	55,01
	сок 200г	200	1	0,2	20,2	92	389,02
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Обед		895	26,48	41,33	131,89	1024,22	
Итого за день		1 555	48,62	61,95	220,06	1671,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой 250г м	250	4,69	4,73	19,63	140,65	121,02
	напиток кисломолочный 200г п	200	5,8	5	8,2	106	386
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр 15г	15	3,56	4,56		56,25	15,01
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		575	24,91	28,54	54,04	591,7	
Обед	Рассольник Ленинградский 250г	250	2,29	5,39	16,93	125,95	96,02
	Макаронные изделия отварные 180г	180	7,25	6,28	44,02	261,69	309,04
	Гуляш 100г	100	11,23	29,69	3,12	325,09	260
	Винегрет 100г	100	1,6	10,18	8,18	131,3	67,03
	Компот из свежих яблок 200 г	200	0,16	0,16	27,87	114,56	390,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
Итого за Обед		890	28,23	54,1	125,92	1118,49	
Итого за день		1 465	53,14	82,64	179,96	1710,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая 180г	180	14,08	9,97	63,23	398,86	302,04
	Гуляш 100г	100	11,23	29,69	3,12	325,09	260
	Салат из белокочанной капусты 100г	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45,01
	сок 200г	200	1	0,2	20,2	92	389,02
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
Итого за Завтрак		640	33,32	45,51	118,82	1036,25	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250г	250	2,1	6,17	12,96	116,75	82,02
	Картофельное пюре 180г	180	3,93	7,16	26,49	186,62	312,02
	рыба тушеная с овощами 120г	120	12,74	6,71	6,42	138,18	229,03
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
	Чай с сахаром 200г	200			10,98	43,89	411,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Обед		910	24,87	22,84	92,45	692,34	
Итого за день		1 550	58,19	68,35	211,27	1728,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой 160/20г	180	29,19	20,51	40,98	471,21	223,04
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
	Йогурт 200г	200	9	5,76	6,3	122,4	469
	кондитерские изделия 50г	50	3,7	4,7	36,56	203,5	430
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		560	45,44	32,72	106,69	926,31	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250гр	250	5,9	5,54	19,46	151,72	102,02
	Плов 280г с	280	4,75	10,46	48,48	307,3	265,09
	Огурец соленый 100г	100	0,8	0,1	1,7	13	70,03
	Чай с сахаром 200г	200			10,98	43,89	411,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Обед		890	17,15	18,5	106,42	675,81	
Итого за день		1 450	62,59	51,22	213,11	1602,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Картофельное пюре 180г	180	3,93	7,16	26,49	186,62	312,02
	Печень по-строгановски 100г	100	14,06	11,67	7,44	191,67	255,02
	Салат из свеклы с зеленым горошком 100г	100	1,67	4,18	8,2	77,47	53
	Кофейный напиток с молоком 200 г	200	2,9	2,5	15,78	97,89	379,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		640	28,26	27,91	83,71	713,55	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250г	250	2,1	6,17	12,96	116,75	82,02
	каша гречневая рассыпчатая 180г	180	14,08	9,97	63,23	398,86	302,04
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 100г	100	14,8	20,09	14,54	298,04	295,02
	Салат из белокочанной капусты 100г	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45,01
	сок 200г	200	1	0,2	20,2	92	389,02
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Обед		890	38,99	42,08	143,2	1125,95	
Итого за день		1 530	67,25	69,99	226,91	1839,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	210	9,61	11,09	33,32	272,74	204,06
	Салат из белокочанной капусты 100г	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45,01
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
	сок 200г	200	1	0,2	20,2	92	389,02
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
Итого за Завтрак		670	18,02	17,34	95,59	632,04	
Обед	Рассольник Ленинградский 250г	250	2,29	5,39	16,93	125,95	96,02
	Картофельное пюре 180г	180	3,93	7,16	26,49	186,62	312,02
	шницель рыбный натуральный 100г	100	15,64	6,53	10,34	163,23	258,01
	Салат из моркови 100г	100	1,25	0,1	11,62	53,55	62,03
	Компот из сухофруктов 200г	200	0,44	0,02	27,77	114,44	349,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Обед		890	29,25	21,6	118,95	803,69	
Итого за день		1 560	47,27	38,94	214,54	1435,73	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая 180г	180	14,08	9,97	63,23	398,86	302,04
	Птица, тушенная в соусе 100г	100	14,41	17,81	3,04	230,04	
	Винегрет 100г	100	1,6	10,18	8,18	131,3	67,03
	Какао с молоком 200г	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		640	39,66	43,46	125,42	1065,46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250г	250	5,9	5,54	19,46	151,72	102,02
	Запеканка из творога со сгущенкой 170/20г	190	30,81	21,65	43,26	497,39	223,05
	напиток кисломолочный 200г п	200	5,8	5	8,2	106	386
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
Итого за Обед		800	48,61	34,99	106,52	962,01	
Итого за день		1 440	88,27	78,45	231,94	2027,47	

(лист 10)

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рагу из свинины 250г	250	17,75	44,84	24,48	573,62	263
	Салат из соленых огурцов с луком 100г	100	0,86	5,11	2,61	61,63	
	Кофейный напиток с молоком 200 г	200	2,9	2,5	15,78	97,89	379,01
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		610	27,21	54,85	68,67	893,04	
Обед	суп картофельный с крупой 250г	250	2,71	3,06	19,74	117,61	101,02
	Каша рассыпчатая пшеничная 185г	185	8,02	9,56	49,48	316,2	171,03
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 100г	100	14,8	20,09	14,54	298,04	295,02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	90,49	45
	кондитерские изделия 50г	50	3,7	4,7	36,56	203,5	430
	Компот из сухофруктов 200г	200	0,44	0,02	27,77	114,44	349,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
Итого за Обед		945	36,92	44,91	183,28	1300,18	
Итого за день		1 555	64,13	99,76	251,95	2193,22	
Итого за период		15 170	605,08	676,62	2198,58	17742,07	
Среднее значение за период			60,5	67,7	219,9	1774,2	

Всего прошито, пронумеровано

до десять (цифрами) листов

(пропись)

(пропись)

Директор

ООО «Здоровое»

Шевченко Э.В.

