

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 1-4 КЛАСС)

Рацион: 1-4 класс (завтрак +обед) 2025/2026

Меню приготавливаемых блюд

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники лепешные 120/20	140	27.21	13.81	40.81	401.37	217.02
	Квакво 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		525	40.82	31.52	101.71	875.98	
Обед	суп картофельный с макаронными	200	2,16	2,28	1,64	94,6	103,01
	Каша рассыпчатая пшеничная 155г	155	6.68	7.97	41.23	263.5	171.02
	Птица тушеная в соусе 100г	100	14.41	17.81	3.04	230.04	
	Салат из свеклы отварной 60г	60	0.86	3.65	5.02	56.3	52.02
	сок 180г	180	0.9	0.18	18.18	82.8	389.01
	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		755	30.71	34.29	94.91	887.14	
Итого за день		1 280	71.53	65.81	196.62	1763.12	

(лист 2)

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с	150	8,29	7,95	28,78	220,9	204,03
	Омлет натворальный 50/5 г	55	5.22	6.07	0.97	79.47	210
	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		515	22.91	21.12	103.09	707.66	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200г	200	1.68	4.94	10.37	93.4	82.01
	Плов 230г с	230	3.9	8.59	39.83	252.43	265.07
	Салат из соленых огурцов с луком 60г	60	0,52	3,07	1,57	36,98	467
	Компот из сухофруктов 180г	180	0.4	0.02	24.99	103	349
	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		830	12.6	19.42	112.36	692.71	
Итого за день		1 345	35.51	40.54	215.45	1400.37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Картофельное пюре 150г	150	3.28	5.97	22.08	155.52	312.03
	Тефтели рыбные 100г	100	8.93	8.96	11.65	163.28	239.02
	Огурец соленый 60г	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70.02
	сок 180г	180	0.9	0.18	18.18	82.8	389.01
	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 Завтрак		550	19.29	17.57	78.73	569.3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 200г	200	4.72	4.43	15.57	121.38	102.01
	рис отварной 150г	150	3.83	5.44	40.05	224.44	304.03
	Фрикадельки в соусе 105г	105	7.85	20.57	11.69	263.5	280
	салат из свеклы с солеными огурцом	60	0.86	3.66	4.01	52.67	55
	сок 180г	180	0.9	0.18	18.18	82.8	389.01
	Хлеб ржаной 30г	30	2.55	1.05	12.75	77.7	
Итого за Обед		755	23.86	36.68	115.3	904.69	
Итого за день		1305	43.15	54.25	194.03	1473.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой 200г м	200	3.75	3.78	15.7	112.52	121.03
	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	
Итого за Завтрак		525	23.97	27.59	50.11	563.57	
Обед	Рассольник Ленинградский 200г	200	1.83	4.31	13.54	100.76	96.01
	Макаронные изделия отварные 150г	150	5.98	5.2	36.33	216.15	309.03
	Гуляш 100г	100	11.23	29.69	3.12	325.09	260
	Винегрет 60г	60	0.96	6.11	4.91	78.78	67.02
	Компот из свежих яблок 180 г	180	0.1	0.1	25.1	103.1	390
	Хлеб пшеничный 30г	30	3.15	1.35	13.05	82.2	
Итого за Обед		750	25.8	47.81	108.8	983.78	
Итого за день		1275	49.77	75.4	158.91	1547.35	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая 150г	150	11.73	8.31	52.7	332.39	302.06
	Гуляш 100г	100	11.23	29.69	3.12	325.09	260
	Салат из белокочанной капусты 60г	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45
	сок 180г	180	0.9	0.18	18.18	82.8	389.01
	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 Завтрак		550	30.35	42.53	103.68	936.42	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200г	200	1.68	4.94	10.37	93.4	82.01
	Картофельное пюре 150г	150	3.28	5.97	22.08	155.52	312.03
	рыба тушеная с овощами 100г	100	10.61	5.59	5.35	115.15	229.02
	Чай с сахаром 200г	200			10.98	43.89	411.01
	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 Обед		810	21.67	19.3	84.38	614.86	
Итого за день		1360	52.02	61.83	188.06	1551.28	

(лист 6)

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	130	23,24	16,33	32,63	375,17	223,03
	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		510	39.49	28.54	98.34	830.27	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 200гр	200	4,72	4,43	15,57	121,38	102,01
	Плов 230г с	230	3.9	8.59	39.83	252.43	265.07
	Огурец соленый 60г	60	0.48	0.06	1.02	7.8	70.02
	Чай с сахаром 180г	180			9.88	39.5	411
	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		730	14.8	15.48	92.1	581.01	
Итого за день		1240	54.29	44.02	190.44	1411.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Картофельное пюре 150г	150	3,28	5,97	22,08	155,52	312,03
	Печень по-строгановски 100г	100	14,06	11,67	7,44	191,67	255,02
	Салат из свеклы с зеленым горошком 60г	60	1	2,51	4,92	46,48	53,01
	Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,61	2,25	14,2	88,1	379
	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		550	26,65	24,8	74,44	641,67	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200г	200	1,68	4,94	10,37	93,4	82,01
	каша гречневая рассыпчатая 150г	150	11,73	8,31	52,7	332,39	302,06
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 100г	100	14,8	20,09	14,54	298,04	295,02
	Салат из белокочанной капусты 60г	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	сок 180г	180	0,9	0,18	18,18	82,8	389,01
	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		750	35,6	37,87	125,47	1002,77	
Итого за день		1 300	62,25	62,67	199,91	1644,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с 150г	150	8,29	7,95	28,78	220,9	204,03
	Салат из белокочанной капусты 60г	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
	сок 180г	180	0,9	0,18	18,18	82,8	389,01
	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 Завтрак		550	16,08	12,88	86,44	546,84	
Обед	Рассольник Ленинградский 200г	200	1,83	4,31	13,54	100,76	96,01
	Картофельное пюре 150г	150	3,28	5,97	22,08	155,52	312,03
	шницель рыбный натуральный 100г	100	15,64	6,53	10,34	163,23	258,01
	Салат из моркови 60г	60	0,75	0,06	6,97	32,13	62,02
	Компот из сухофруктов 180г	180	0,4	0,02	24,99	103	349
	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		750	27,6	19,29	103,72	714,54	
Итого за день		1 300	43,68	32,17	190,16	1261,38	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая 150г	150	11,73	8,31	52,7	332,39	302,06
	Птица тушеная в соусе 100г	100	14,41	17,81	3,04	230,04	
	Винегрет 60г	60	0,96	6,11	4,91	78,78	67,02
	Какао с молоком 180г	180	3,48	2,79	22,65	130,82	382
	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		550	36,28	37,42	109,1	931,93	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 200гр	200	4,72	4,43	15,57	121,38	102,01
	Запеканка из творога со сгущенкой	140	23,24	16,33	32,63	375,17	223
	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		700	39,86	28,56	92	809,45
Итого за день		1 250	76,14	65,98	201,1	1741,38	

(лист 10)

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рагу из свинины 200г	200	14,2	35,87	19,58	458,9	263,02
	Салат из соленых огурцов с луком 60г	60	0,52	3,07	1,57	36,98	467
	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		520	23,32	43,84	62,73	753,67	
Обед	суп картофельный с крупой 200г	200	2,17	2,44	15,79	94,09	101,01
	Каша рассыпчатая пшеничная 155г	155	6,68	7,97	41,23	263,5	171,02
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	14,8	20,09	14,54	298,04	295,02
	Салат из белокочанной капусты с	60	0,93	3,05	5,63	54,29	45,06
	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		825	34,42	40,67	167,32	1187,76	
Итого за день		1 345	57,74	84,51	230,05	1941,43	
Итого за период		13 000	546,08	587,18	1964,73	15736,02	
Итого за период			54,6	58,7	196,5	1573,6	

Всего прошито, пронумеровано

10 (десять) лист 28

(в фразе)

(прописью)

Должность: директор ООО «Здоровое питание»

Шевченко Э.В.

(подпись)

(подпись)

