

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Рубleva Anna Nikolaevna

А.Н. Рублева
М.П.



Согласовано:

Директор МБОУ «Черноморская
средняя школа № 2 им. Жданова А.К.»

Г.А. Довгаль
М.П.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В
МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА**

(ЗАВТРАК)

2026г.

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепты	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		615	18,77	28,6	103,86	732,8		
Итого за день:		615	18,77	28,6	103,86	732,8		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017
	ОМЛЕТ	160	14,87	26,48	13,85	364,14	210	2017
	ЧАЙ	200	1,16	1,44	15,89	81	457	2021
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		540	25,95	30,156	86,34	710,64		
Итого за день:		540	25,95	30,16	86,34	710,64		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г				
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи:		600	19,89	18,23	88,595	587,375		
Итого за день:		600	19,89	18,23	88,595	587,375		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепты	Сборник рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		525	27,68	17,74	58,36	502,6		
Итого за день:		525	27,68	17,74	58,36	502,6		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	Гуляш	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи:		575	26,38	26,40	78,50	647,00		
Итого за день:		575	26,38	26,40	78,50	647,00		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепты	Сборник рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
Итого за прием пищи:		610	13,77	25,91	110,02	729,2		
Итого за день:		610	13,77	25,91	110,02	729,2		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,45	0,08	1,05	7,80	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	8,74	8,25	34,94	249,73	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,75	4,90	42,20	232,50	K/K	2011
Итого за прием пищи:		595	16,04	14,33	118,09	673,63		
Итого за день:		595	16,04	14,33	118,09	673,63		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,6525	2,9025	8,22	62,34	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи:		580	17,65	21,20	72,57	605,44		
Итого за день:		580	17,65	21,20	72,57	605,44		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		680	22,36	18,06	103,76	653,3		
Итого за день:		680	22,36	18,06	103,76	653,3		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,095	55	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017	
	Жаркое по домашнему	250	21,25	24,6	25,88	409,75	259	2021	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
Итого за прием пищи:		587	27,665	29,04	71,22	646,645			
Итого за день:		587	27,665	29,04	71,22	646,645			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого		пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		216,15	229,6635	891,3162	6488,63235
Среднее значение за период		21,615279	22,96635	89,13162	648,863235
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтра к
7-11 лет	5292