

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

А.Н. Рублева
АИИП РУБЛЕВА А.Н.

20.08.2025г.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

Добряков Т.А.

20.08.2025г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ "ЧСШ № 2 им. Жданова А.К."

(ЗАВТРАК)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	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

2 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	СДОВОБЫЕ 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:		503	20,9	21,536	75,94	567,50			
Итого за День:		503	20,90	21,54	75,94	567,50			

3 День

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,55	35,48	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2017
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	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

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 4							
	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

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 5							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	ТУЛЯШ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
		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

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 6							
	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

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАПЯТАМ	ДЕНЬ 7							
	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	К/К	2011
		595	16,04	14,33	118,09	673,63		
		595	16,04	14,33	118,09	673,63		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	8 День пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	ДЕНЬ 8							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,6525	2,9025	8,22	62,34	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ 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
		580	17,65	21,20	72,57	605,44		
		580	17,65	21,20	72,57	605,44		

9 день

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
НАПРЯК	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 ВЯЗАКА 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 прием пищи:		680	22,36	18,06	103,76	653,3		
на 9 день:		680	22,36	18,06	103,76	653,3		

10 День								
Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 10								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,095	55	2017	
МЯС ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6 70/71		2017	
МЯСНО ДУХОВОЕ (ПАУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
КОФЕ ПИЩЕВИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
КОФЕ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	577	22,415	25,64	68,94	615,295			
	577	22,415	25,64	68,94	615,295			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	205,352794	217,0135	884,806176	6330,892353
Среднее значение за период	20,5352794	21,70135	88,4806176	633,0892353
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Заутрен
7-11 лет	5,245

Пролито и пропущено
Листов 18
Рыбнева А.Н.

