

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Рублева Анна Николаевна

А.Н. Рублева

М.П.



Согласовано:

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

М.П.



Г.А. Довгаль

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

**(ОБЕД)**

**2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	2	Пермь,2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,2	13,71	94,08	103	Москва, 2011
	Птица тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290/33 1	Москва, 2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	150	4,22	5,06	15,83	159,08	303	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,22	92	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь,2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	Москва, 2011
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>890</b>	<b>28,62</b>	<b>26,57</b>	<b>102,99</b>	<b>823,56</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,42	8	70/71	Москва, 2011
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,4	4	9,9	82	82	Москва, 2011
	Плов	250	27,48	45,28	43,36	680	265	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>790</b>	<b>36,46</b>	<b>50,39</b>	<b>109,51</b>	<b>1031,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	60	0,9	6,12	4,38	76,02	67	Москва, 2011
	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,84	96	Москва, 2011
	Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2	260	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	25,96	194,08	309	Москва, 2011
	Напиток	200	5,8	5	8	100	386	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,08	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>790</b>	<b>35</b>	<b>37,37</b>	<b>91,17</b>	<b>871,22</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,6	3,9	52,08	55	Москва, 2011
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84	102	Москва, 2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/33 1	Москва, 2011
	Каша вязкая из крупы пшеничная	150	4	4,1	16	150,17	303	Москва, 2011
	Напиток	200	5,8	5	8	100	386	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	Пермь, 2021
<b>Итого за приём пиши:</b>		<b>820</b>	<b>31,74</b>	<b>38,99</b>	<b>99,27</b>	<b>888,64</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,42	8	70/71	Москва, 2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	9,9	82	82	Москва, 2011
	Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,8	240	Москва, 2011
	Картофельное пюре	150	3,8	5,3	20,44	218	312	Москва, 2011
	Чай	200	1,16	1,44	15,89	81	387	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
	Напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	386	Пермь, 2021
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50\50	13,4	9,19	9,19	13,25	223	Пермь, 2021
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>1090</b>	<b>40,34</b>	<b>33,54</b>	<b>109,56</b>	<b>774,85</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	2	Пермь,2021
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84	102	Москва, 2011
	Плов из птицы	250	21,17	13,07	16,07	381,7	291	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь,2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	Москва, 2011
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>890</b>	<b>33,99</b>	<b>21,96</b>	<b>97,06</b>	<b>851,94</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,4	8	70/71	Москва, 2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	9,9	82	82	Москва, 2011
	Котлета любительская	100	12,5	10,5	5,2	84	308	Пермь, 2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,9	20,3	142,7	303	Москва, 2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	Москва, 2011
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>890</b>	<b>29,8</b>	<b>20,73</b>	<b>101,43</b>	<b>618,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурь	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	Москва, 2011
	или Салат из свежей белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,77	36,24	45	Москва, 2011
	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,84	96	Москва, 2011
	Биточки	100	16,5	24	14,32	344	268	Москва, 2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	150	4	4,1	16	150,17	303	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	338	Пермь, 2021
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>990</b>	<b>31,09</b>	<b>35,98</b>	<b>121,72</b>	<b>983,85</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	3,9	52,08	55	Москва, 2011
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84	102	Москва, 2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/33 1	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	25,96	194,08	309	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	Пермь, 2021
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>805</b>	<b>27,49</b>	<b>24,92</b>	<b>112,84</b>	<b>832,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с курагой	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	Москва, 2011
	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	Москва, 2011
	Котлеты, рубленные из птицы	100	12,1	9,7	9,8	175	374	Пермь, 2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,9	20,3	142,7	303	Москва, 2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	342	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	Пермь, 2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	Пермь, 2021
<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>835</b>	<b>33,03</b>	<b>35,28</b>	<b>162,96</b>	<b>897,05</b>		

**Итого по основному (организованному) меню**

	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	<b>Суммарный объём блюд, гр</b>
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
<b>Итого за 10 дней</b>	327,56	325,73	1108,51	8573,61	8790
<b>Среднее значение за период</b>	32,756	32,573	110,851	857,361	879