

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Рублева Анна Николаевна

Рублева А.Н. Рублева
М.П.



Согласовано:

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

Довгаль Г.А. Довгаль



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В
МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА**

(ЗАВТРАК И ОБЕД)

2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250	6,92	12,36	54,53	357,95	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:		645	19,6	30,08	110,4	775,75		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,75	17,14	117,6	103	2011
	Птица тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290/331	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	5,06	6,07	19	190,9	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пиши :		1035	32,4	30,46	120,71	953,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1680	52	60,54	231,11	1728,95		

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	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	Омлет	180	16,73	29,79	15,57	409,70	211	2017
	Чай	200	1,16	1,44	15,89	81	377	2011
	Сдобные 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:		600	28,13	33,51	88,74	760,20		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2011
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011
	Плов	280	38,78	50,71	48,66	761,6	265	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
Итого за прием пищи :		935	50,37	57,11	128,96	1191,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1535	78,50	90,62	217,70	1951,60		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	Или овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	Тефтели рыбные	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	Картофельное пюре	180	3,67	5,8	24,48	164,76	312	2011
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		680	21,62	21,33	98,17	659,38		
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,5	10,2	7,3	126,7	67	2011
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,9	309	2011
	Напиток	200	5,8	5	8	100	386	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
Итого за прием пищи :		930	38,72	43,55	111,52	1029,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1610	60,34	64,88	209,69	1689,28		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	Чай с сахаром	200	1,16	1,44	15,89	81	377	2021
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		540	30,65	20,46	66,94	574,38		
ОБЕД	Салат из свеклы	100	1,33	6	6,5	86,8	55	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничная	180	4,8	4,92	19,2	180,2	303	2011
	Напиток	200	5,8	5	8	100	386	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	2021
Итого за прием пиши :		960	35,78	43,54	117,27	1026,85		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1500	66,43	64	184,21	1601,23		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
	Или Салат из белокач. капусты	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	Соки фруктовые	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		660	30,42	33,23	98,46	806,69		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10,0	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011
	Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,8	240	2011
	Картофельное пюре	180	4,56	6,36	24,53	261,6	312	2011
	Чай	200	1,16	1,44	15,89	81,0	387	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
	Напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	386	2011
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50/50	13,4	9,19	9,19	13,25	223	2021
Итого за прием пищи :		1235	43,71	35,89	127,8	896,7		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ :

1895

74,13

69,12

226,26

1703,34

5

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная с м/с	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	Или Каша жидккая 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:		640	14,6	27,39	116,56	772,15		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	18	427,5	291	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011

Итого за прием пищи :	1035	40,13	26,98	115,4	1010,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1675	54,73	54,37	231,96	1782,85

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные	100	0,75	0,13	1,75	13	70/71	2017
	Макароны отварные с сыром	180/10/5	10,58	9,99	42,32	302,51	204	2017
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	42,2	232,5	K/K	2011
Итого за прием пищи:		660	18,18	16,12	126,17	731,61		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011
	Котлета любительская	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,1	5,88	24,36	171,2	303	2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011

Итого за прием пищи :	950	34,79	23,18	123,77	747,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1610	52,9688	39,30375	249,945	1479,313

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	Печень, тушеная в соусе	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	386	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
	или Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	Биточки	100	16,5	24	14,32	344	268	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,92	19,2	180,2	303	2011

Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	338	2021
Итого за прием пищи :	1135	34,86	39,46	141,02	1116,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1795	54,34	63,68	227,61	1812,15		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	Птица тушенная в соусе	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,496	6	24,6	174,6	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:		750	23,596	19,1	108,54	686,4		

ОБЕД	Салат из свеклы	100	1,33	6	6,5	86,8	55	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,9	309	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
Итого за прием пищи :		940	31,39	29,38	131,29	970,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1690	54,986	48,48	239,83	1656,7		

10 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	Овощи натуральные	100	0,75	0,13	1,75	13	70/71	2017
	Жаркое по домашнему	280	23,8	27,58	28,98	458,92	259	2021
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пиши:		767	32,21	34,59	89,03	788,44		
ОБЕД	Салат из свеклы с курагой	100	1,8	13,3	74,66	159,16	к/к	2011
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,8	17,13	104,5	97	2011

Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12,1	9,7	9,8	175	374	2021
Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,1	5,88	24,36	171,2	303	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	342	2011
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	2021
Итого за прием пищи :	955	35,84	42,26	200,31	1012,61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1722	68,05	76,85	289,34	1801,05		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	616,47	631,8438	2307,65	17206,46
Среднее значение за период	61,6475	63,18438	230,765	1720,646

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6602	10110
Среднее значение за период	660,2	1011

