

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

А.Н. Рублева
РУБЛЕВА А.Н.



20.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР

20.08.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ «Черноморская СШ №3 им.Пудовкин Ф.Ф.»

(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			
ДЕНЬ 1								
НЕДЕЛЯ 1	КАША вязкая молочная из РИСА С МАСЛОМ	220	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,00	54,00	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 день								
ДЕНЬ 2								
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70\71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	8,74	8,25	34,94	249,73	204	2017
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:		552	18,8552941	10,586	100,841176	553,23		
Итого за день:		552	18,86	10,59	100,84	553,23		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
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
	ТЕФТЕЛИ 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24,80	17,00	24,50	354,90	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00		84,80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи:	575	26,38	26,40	56,95	647,00		
	Итого за день:	575	26,38	26,40	56,95	647,00		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	или КАША жидкая МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	ХЛЕБ ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	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	№ рецептур ы	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	К/К	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	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	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:								
Итого за день:		580	17,65	21,20	72,57	605,44		
		580	17,65	21,20	72,57	605,44		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
неделя 2								
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0,80	3,60	3,90	52,10	55	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70/71	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16,00	21,20	23,60	378,40	258	2017
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	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:			22,415	25,64	68,94	615,295		
Итого за день:			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	203,31	206,06	888,15	6316,62
Среднее значение за период	20,33	20,61	88,82	631,66
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	5294