

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЕВА А.Н.

20.08.2025г



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



20.08.2025г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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

(ЗАВТРАК , ОБЕД)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, к кал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 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	0,00	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:								
		645	19,6	30,08	110,4	775,75		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00	2	2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,75	17,14	117,60	103	2011
	Птица тушеная в соусе	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290/331	2011
	Каша вязкая из крупы пшенной	180	5,06	6,07	19,00	190,90	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :								
		1035	32,4	30,46	120,71	953,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								
		1680	52	60,54	231,11	1728,95		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, к кал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 2							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/10/5	10,58	9,99	42,32	302,51	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2011
	СДОБНЫЕ 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
ОБЕД	Итого за прием пищи:							
	Овощи натуральные (по сезону)	622	20,95	12,29	114,80	634,01	70/71	2011
	Борщ с картофелем и капустой	100	0,80	0,10	1,70	10,00	82	2011
	Плов	250	1,75	5,00	12,38	102,50	265	2011
	Компот из смеси сухофруктов	280	38,78	50,71	48,66	761,60	349	2011
	Хлеб ржаной	200	0,40	0,00	18,20	76,20	574	2021
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40	573	2021
		65	4,94	0,52	31,98	152,10		
Итого за прием пищи :		935	49,87	56,93	128,96	1184,8		
	Итого за ДЕНЬ :	1557	70,82	69,22	243,76	1818,81		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
3 день								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
ОБЕД		680	21,62	21,33	98,17	659,38		
	Винегрет овощной	100	1,50	10,20	7,30	126,70	67	2011
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,50	122,30	96	2011
	Гуляш	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,90	309	2011
	Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	22,30	110,00	342	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
Итого за прием пищи:			33,17	38,8	125,82	1039,9		
Итого за день:			1610	54,79	60,13	223,99		

4 день

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность,к кал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
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	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ , С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:						555,38		
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,33	6,00	6,50	86,80	55	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,50	16,33	147,30	102	2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186,00	280/331	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,80	4,92	19,20	180,20	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,50	10,60	103,75	582	2021
Итого за прием пищи :						1009,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :						1565,03		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1	ДЕНЬ 5								
	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2021
		ГУЛЯШ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2017
			100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
		Итого за прием пищи:		660	30,42	33,23	98,46	806,69	
Овощи натуральные (по сезону)			100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2011
Борщ с капустой и картофелем	250		1,75	5,00	12,38	102,50	82	2011	
Фрикадельки рыбные	120		8,68	8,18	8,89	103,80	240	2011	
картофельное пюре	180		4,56	6,36	24,53	261,60	312	2011	
Чай с сахаром, с лимоном	207		0,13	0,02	15,20	62,00	377	2011	
Хлеб ржаной	40		3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021	
Хлеб пшеничный	65		4,94	0,52	31,98	152,10	573	2021	
Итого за прием пищи :		952	24,06	20,78	110,72	774,4			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1612	54,48	54,01	209,18	1581,09			

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	250	6,92	12,36	54,53	357,95	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:			14,6	27,39	116,56	772,15		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00	2	2021
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,50	16,33	147,30	102	2011
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	18,00	427,50	291	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :			40,13	26,98	115,4	1010,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			1675	54,73	231,96	1782,85		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность,к кал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 2								
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13,00	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/10/5	10,58	9,99	42,32	302,51	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:								
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	660	18,18	16,12	126,17	731,61		
	Борщ с капустой и картофелем	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	2011
	Котлета любительская	250	1,75	5,00	12,38	102,50	82	2011
	Каша вязкая из крупы гречневой	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2021
	Компот из смеси сухофруктов	180	10,10	5,88	24,36	171,20	303	2011
	Хлеб ржаной	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	Фрукты свежие	65	4,94	0,52	31,98	152,10	573	2021
Итого за прием пищи :		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		950	34,79	23,18	123,77	747,7		
		1610	52,96875	39,30375	249,9448	1479,3133		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, к кал	№ рецептур ы	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	13,70	103,90	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35		
	Салат из квашеной капусты	100	1,60	6,00	8,23	94,00	9	2021
	или Салат из свежей белокачанной капусты	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2017
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,50	122,30	96	2011
	Биточки	100	16,50	24,00	14,32	344,00	268	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,80	4,92	19,20	180,20	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Итого за прием пищи :	935	34,06	38,66	121,42	1022,8		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1595	53,54	62,88	208,01	1718,15		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, к кал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	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:			750	23,596	19,1	108,54	686,4	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,33	6,00	6,50	86,80	55	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,50	16,33	147,30	102	2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186,00	280/331	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,90	309	2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :			1040	31,79	29,78	141,09	1017,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			1790	55,386	48,88	249,63	1703,7	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, к кал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6,00	6,50	86,83	55	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13,00	70/71	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,70	22,08	24,60	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
Итого за прием пищи:								
ОБЕД		637	24,36	28,96	82,9	710,69		
	Икра кабачковая	100	1,80	13,30	74,66	159,16	к/к	2011
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,80	17,13	104,50	97	2011
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12,10	9,70	9,80	175,00	374	2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,10	5,88	24,36	171,20	303	2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,20	76,20	342	2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,50	10,60	103,75	582	2021
Итого за прием пищи :		955	35,84	42,26	200,31	1012,61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1592	60,2	71,22	283,21	1723,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

66

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	567,32	576,20	2339,27	16743,84
Среднее значение за период	56,73	57,62	233,93	1674,38

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6494	9727
Среднее значение за период	649,4	972,7