

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

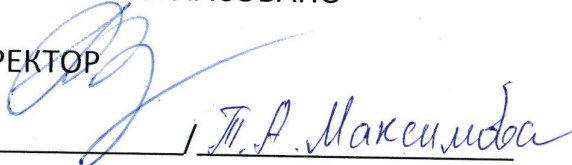
 РУБЛЕВА А.Н.

24.01.2025г.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



24.01.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

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

(ЗАВТРАК)

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| 1 день               |                                          |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
|----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                      |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1             | ДЕНЬ 1                                   |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>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<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                |                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| неделя 1       | день 2                      |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК        | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,02       | 6                               | 70\71              | 2017                |
|                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ   | 150/10/5     | 8,74             | 8,25    | 34,94      | 249,73                          | 204                | 2017                |
|                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ               | 207          | 0,2              | 0,1     | 9,3        | 38                              | 457                | 2021                |
|                | СДОБЫЕ 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:        | 552          | 18,86            | 10,59   | 100,84     | 553,23                          |                    |                     |
| Итого за день: | 552                         | 18,86        | 10,59            | 100,84  | 553,23     |                                 |                    |                     |

3 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| неделя 1             | день 3                               |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ | 60           | 0,51             | 3,03    | 1,545      | 35,475                          | 21                 | 2017                |
|                      | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ   | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,02       | 6                               | 70\71              | 2017                |
|                      | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                       | 120          | 9,9              | 9,66    | 14,11      | 183                             | 239                | 2011                |
|                      | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 150          | 3,06             | 4,8     | 20,4       | 137,3                           | 312                | 2017                |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0       | 20,4       | 84,8                            | 389                | 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                |
|                      |                                      |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| 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

| 4 день               |                                    |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
|----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                      |                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1             | ДЕНЬ 4                             |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>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

| 5 день         |                                             |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
|----------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи     | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1       | ДЕНЬ 5                                      |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК        | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 60           | 0,96             | 3,6     | 4,92       | 56,4                            | 9                  | 2021                |
|                | или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60           | 0,79             | 1,95    | 3,765      | 36,24                           | 45                 | 2017                |
|                | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                   | 100          | 13,42            | 13,41   | 15,00      | 243,00                          | 339                | 2021                |
|                | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ<br>ГРЕЧНЕВОЙ           | 150          | 4,58             | 5       | 20,5       | 145,5                           | 303                | 2017                |
|                | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                              | 200          | 1                | 0       | 20,4       | 84,8                            | 389                | 2017                |
|                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68      | 83,6                            | 573                | 2021                |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 2                | 0,38    | 10         | 51,5                            | 574                | 2021                |
|                | Итого за прием пищи:                        | 575          | 25,00            | 22,71   | 90,50      | 664,80                          |                    |                     |
| Итого за день: | 575                                         | 25,00        | 22,71            | 90,50   | 664,80     |                                 |                    |                     |

## 6 день

| 6 день               |                                                |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
|----------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                      |                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| неделя 2             | день 6                                         |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ПШЕННАЯ С М/С          | 220          | 6,09             | 10,88   | 47,99      | 315                             | 177                | 2017                |
|                      | или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ<br>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<br>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

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>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,<br>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<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2             | ДЕНЬ 8                                         |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С<br>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                |
|                      |                                                |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| Итого за прием пищи: |                                                | 580          | 17,6525          | 21,2025 | 72,57      | 605,44                          |                    |                     |
| Итого за день:       |                                                | 580          | 17,6525          | 21,2025 | 72,57      | 605,44                          |                    |                     |

## 9 день

| 9 день               |                                   |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                      |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| неделя 2             | ДЕНЬ 9                            |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>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 ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ<br>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 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<br>блюда | пищевые вещества |         |            | Энергетическая<br>ценность,ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,г |                                 |                    |                     |
| неделя 2             | день 10                                 |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ | 60           | 0,795            | 3,6     | 3,9        | 52,095                          | 55                 | 2017                |
|                      | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ      | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,02       | 6                               | 70/71              | 2017                |
|                      | МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ 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                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14      | 95,3                            | 573                | 2021                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 25           | 2                | 0,38    | 10         | 51,5                            | 574                | 2021                |
|                      |                                         |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
|                      |                                         |              |                  |         |            |                                 |                    |                     |
| Итого за прием пищи: |                                         | 577          | 22,415           | 25,64   | 68,94      | 615,295                         |                    |                     |
| Итого за день:       |                                         | 577          | 22,415           | 25,64   | 68,94      | 615,295                         |                    |                     |