

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЕВА А.Н.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



20.08.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

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

(ОБЕД)

2025г

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,80	2	Пермь, 2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,20	13,71	94,08	103	Москва, 2011
	Птица тушеная в соусе	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290/331	Москва, 2011
	Каша вязкая из крупы пшенной	150	4,22	5,06	15,83	159,08	303	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,22	92,00	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	Москва, 2011
Итого за приём пищи:		890	28,62	26,57	102,99	823,56		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,42	8,00	70/71	Москва, 2011
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,40	4,00	9,90	82,00	82	Москва, 2011
	Плов	250	27,48	45,28	43,36	680,00	265	Москва, 2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:			35,96	50,21	109,51	1025		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,90	6,12	4,38	76,02	67	Москва, 2011
	Рассольник ленинградский	200	1,90	4,10	13,20	97,84	96	Москва, 2011
	Гуляш	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,20	25,96	194,08	309	Москва, 2011
	Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	22,30	110,00	342	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,08	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:		790	29,45	32,62	105,47	881,22		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,80	3,60	3,90	52,08	55	Москва, 2011
	Суп картофельный с горохом	200	4,60	4,40	13,06	117,84	102	Москва, 2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186,00	280/331	Москва, 2011
	Каша вязкая из крупы пшеничная	150	4,00	4,10	16,00	150,17	303	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,50	10,60	103,75	582	Пермь, 2021
	Итого за приём пищи:	820	26,84	34,17	109,47	871,44		

5

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,42	8,00	70/71	Москва, 2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	9,90	82,00	82	Москва, 2011
	Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,80	240	Москва, 2011
	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	20,44	218,00	312	Москва, 2011
	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:		817	20,69	18,43	92,48	652,6		

Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда,гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,80	2	Пермь, 2021
	Суп картофельный с горохом	200	4,60	4,40	13,06	117,84	102	Москва, 2011
	Плов из птицы	250	21,17	13,07	16,07	381,70	291	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	Москва, 2011
Итого за приём пищи:		890	33,99	21,96	97,06	851,94		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 2 День 7								
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,40	8,00	70/71	Москва, 2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	9,90	82,00	82	Москва, 2011
	Котлета любительская	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	Пермь, 2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,90	20,30	142,70	303	Москва, 2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	Москва, 2011
Итого за приём пищи:		890	29,8	20,73	101,43	618,7		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,60	4,92	56,40	9	Москва, 2011
	или Салат из свежей белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,77	36,24	45	Москва, 2011
	Рассольник ленинградский	200	1,90	4,10	13,20	97,84	96	Москва, 2011
	Биточки	100	16,50	24,00	14,32	344,00	268	Москва, 2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	150	4,00	4,10	16,00	150,17	303	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:		790	30,2875	35,18	102,115	889,85		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецеппрур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,80	3,60	3,90	52,08	55	Москва, 2011
	Суп картофельный с горохом	200	4,60	4,40	13,06	117,84	102	Москва, 2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186,00	280/331	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,20	25,96	194,08	309	Москва, 2011
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	82,80	389	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	Пермь, 2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	Москва, 2011
Итого за приём пищи:		905	27,89	25,32	122,64	879,2		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,10	8,00	44,80	95,50	к/к	Москва, 2011
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	2,10	13,70	81,10	101	Москва, 2011
	Котлеты, рубленные из птицы	100	12,10	9,70	9,80	175,00	374	Пермь, 2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,90	20,30	142,70	303	Москва, 2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,20	76,20	342	Москва, 2011
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	Пермь, 2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	Пермь, 2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,50	10,60	103,75	582	Пермь, 2021
Итого за приём пищи:		835	33,03	35,28	162,96	897,05		

Итого по основному (организованному) меню

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Суммарный объем блюда, гр
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за 10 дней	295,32	299,34	1112,26	8326,61	8417,00
Среднее значение за период	29,53	29,93	111,23	832,66	841,70