

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ОДО «Луганская
школа-детский сад»

_____ Е.Н. Скиданчук

Приказ № от 01.09.2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,
ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНЫМ КАТЕГОРИЯМ,
И ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ (ОБЕДЫ) НА ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
12+ ОБЕД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20	3.1	4.6	5.7	77.2	51	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.1	18.5	123.6	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	12.6	14.0	13.9	232.5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	4.6	5.9	0.0	72.8	15	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.0	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3.2	1.3	18.4	98.4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	756	33.5	34.0	109.9	886.5		
Всего за день:		33.5	34.0	109.9	886.5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.4	4.7	7.9	79.9	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	11.4	10.6	11.8	188.2	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.5	4.5	20.3	138.9	303.1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	22.1	126.5	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	кк	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.4	0.0	15.3	72.9	кк	2023
БАНАНЫ	90	1.5	0.5	21.0	96.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	771	25.9	27.0	102.6	761.0		
Всего за день:		25.9	27.0	102.6	761.0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/4	1.5	4.6	5.5	70.1	87	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12.7	15.4	3.2	202.8	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	142.2	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3.7	0.0	24.1	115.2	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	701	29.3	30.2	92.8	775.7		
Всего за день:		29.3	30.2	92.8	775.7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	200	1.8	4.1	9.7	82.3	99	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	12.2	11.7	12.2	204.4	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/С	150/5	3.9	7.6	24.5	182.6	303.3	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.1	27.6	112.6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2.4	0.0	15.3	72.9	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ЯБЛОКИ	90	0.4	0.4	10.8	51.7	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	794	26.1	28.2	139.6	925.0		
Всего за день:		26.1	28.2	139.6	925.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	20	5.2	6.0	2.5	84.2	75	2011
РАССОЛЬНИК	200	1.5	4.9	10.6	92.4	94	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	90	14.1	2.7	6.9	110.0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4.1	4.9	23.6	154.8	303.3	2011
КЕФИР	180	4.9	4.3	6.8	90.1	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.7	0.0	23.6	112.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.8	12.1	64.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	714	31.7	19.5	99.5	711.0		
Всего за день:		31.7	19.5	99.5	711.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.4	5.7	67.4	75	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	110	13.2	8.1	20.3	208.2	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/7	1.6	1.3	9.1	54.1	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.0	11.3	54.1	кк	2023
ЯБЛОКИ	80	0.5	0.5	12.3	58.8	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	748	25.7	24.1	85.6	669.2		
Всего за день:		25.7	24.1	85.6	669.2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	95/30	24.6	17.4	33.4	391.6	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3.2	0.0	20.7	98.7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.7	1.1	15.5	82.9	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
ЯБЛОКИ	80	0,5	0,5	12,3	58,8	338	2011
Итого за прием пищи:	641	35.5	23.0	97.4	746.2		
Всего за день:		35.5	23.0	97.4	746.2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ТОМАТЫ КОНСЕРВ. / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20/40	5.2	4.6	1.4	67.3	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13.6	12.2	12.3	214.5	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.4	2.3	23.4	348/2	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.4	34.9	200.8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.0	18.7	89.3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	776	32.2	27.6	111.7	829.7		
Всего за день:		32.2	27.6	111.7	829.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15.4	14.4	20.5	272.1	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	10.5	74.6	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.0	18.7	89.3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2.3	0.9	13.0	69.9	кк	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	2.6	3.4	26.0	146.0	к/к	2021
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	665	27.5	24.8	86.7	683.8		
Всего за день:		27.5	24.8	86.7	683.8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	50	1.1	3.6	9.8	75.7	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/4	1.5	4.6	5.5	70.1	87	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	90	14.5	2.9	8.2	118.8	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.8	0.2	15.2	69.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3.0	0.0	19.2	91.7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	743	25.2	16.4	100.7	662.5		
Всего за день:		25.2	16.4	100.7	662.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	292,6	254,8	1026,5	7650,6
Среднее значение за период	29.3	25.5	102.7	765.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	30.0	54.7	