

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 (ЗАВТРАК),
НА ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
12 + ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	8.3	7.7	7.4	131.3	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.9	4.3	23.9	145.7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.0	17.2	82.3	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:	461	16.5	12.9	76.4	493.9		
Всего за день:		16.5	12.9	76.4	493.9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	35	0.3	0.0	0.7	5.2	70	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	17.8	17.8	11.3	276.0	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	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:	400	22.3	18.5	43.5	433.7		
Всего за день:		22.3	18.5	43.5	433.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.9	3.6	18.9	116.9	2	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/6	5.9	9.8	31.9	239.8	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.0	4.8	17.6	139.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	30	2.5	1.8	17.4	95.5	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	477	18.0	20.7	95.5	643.2		
Всего за день:		18.0	20.7	95.5	643.2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ	140	17.1	11.1	30.3	290.3	285	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.0	3.1	20.5	123.0	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	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:	371	24.1	14.9	75.3	535.6		
Всего за день:		24.1	14.9	75.3	535.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	8.5	9.6	7.9	152.4	281/326	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	141.9	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2.7	0.0	17.7	84.6	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:	511	16.3	15.1	63.8	460.9		
Всего за день:		16.3	15.1	63.8	460.9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6.0	7.6	31.8	220.6	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1.9	2.4	0.0	29.1	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
КЕФИР	180	4.6	4.0	6.4	84.8	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.3	0.5	7.2	38.9	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	463	21.0	19.0	60.5	504.8		
Всего за день:		21.0	19.0	60.5	504.8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	29	0.2	0.0	0.5	3.8	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	11.2	1.3	7.1	86.2	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1.8	0.0	11.3	54.1	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:	473	18.8	5.7	55.8	354.7		
Всего за день:		18.8	5.7	55.8	354.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	0.1	0.0	0.3	2.0	70	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90	13.0	14.7	2.8	196.3	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНА	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	27.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	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:	506	20.7	19.3	49.7	460.2		
Всего за день:		20.7	19.3	49.7	460.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	75	9.4	10.2	7.9	160.2	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	7.7	16.3	146.8	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.7	73.3	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.0	9.8	47.0	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:	446	16.0	18.7	61.4	479.1		
Всего за день:		16.0	18.7	61.4	479.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/24	17.3	12.7	37.2	334.1	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.4	0.0	15.7	75.2	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:	401	21.6	13.4	69.6	491.3		
Всего за день:		21.6	13.4	69.6	491.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	195,3	158,2	651,5	4857,4
Среднее значение за период	19.5	15.8	65.2	485.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	29.3	54.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12+ лет ЗАВТРАК	461