

СВЕРЖДАЮ
МОУ «Светловская школа»
В.Н. Никончик
от 27.12.2024 года



**Основное двухнедельное меню (завтрак)
для обучающихся 5-9 классов в МОУ «Светловская школа»
на II полугодие 2024-2025 учебный год**

1 день

2 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,8	19,2	2,0	224,0	210	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ	200	161,4	0,0	19,8	86,6	389	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	0,9	6,7	13,8	119,2	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	359,3	174,7	26,2	48,8	494,2		
Всего за день:		174,7	26,2	48,8	494,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из пшеничной крупы	220	8,6	11,1	54,3	352,0	173	2017
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	431,3	17,0	18,3	97,3	629,3		
Всего за день:		17,0	18,3	97,3	629,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	3,8	14,4	120,0	120	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,2	10,7	24,7	220,0	3	2017
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,4	2,2	0,1	30,5	209	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	511,3	20,4	22,0	60,3	540,9		
Всего за день:		20,4	22,0	60,3	540,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			

Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6,0	9,8	31,8	239,8	181	2017		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,2	10,7	24,7	220,0	3	2017		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ	200	161,4	0,0	19,8	86,6	389	2017		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк	2024		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	13,9	70,1	кк	2024		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,6	64,4	кк	2024		
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024		
Итого за прием пищи:	573,3	181,5	24,2	127,6	814,3				
Всего за день:		181,5	24,2	127,6	814,3				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				
							Углеводы, г
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,2	2,7	4,6	53,4	121	2017
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,4	2,2	0,1	30,5	209	2017
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386	2017
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	0,9	6,7	13,8	119,2	кк	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	1,6	0,2	9,2	46,8	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	526,3	16,1	16,4	67,9	489,7		
Всего за день:		16,1	16,4	67,9	489,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	16,8	11,0	26,7	243,0	218	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЙОГУРТ)	100	2,8	2,5	8,5	70,0	386	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	13,9	70,1	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	333,3	26,0	17,2	86,1	580,9		
Всего за день:		26,0	17,2	86,1	580,9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из крупы	210	7,3	11,0	39,2	259,0	174	2017
БУТЕРБРОД с сыром	50	6,2	10,7	24,7	220,0	3	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017
ХЛЕБ ржаной	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ на весь РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	489,3	20,9	27,0	85,1	649,4		
Всего за день:		20,9	27,0	85,1	649,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125	8,5	10,0	21,3	209,0	204	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	14,9	136,6	1	2017
ЧАЙ ССАХАРОМ	200	0,1	0,2	15,0	60,0	376	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	426,3	14,9	21,1	88,2	603,4		
Всего за день:		14,9	21,1	88,2	603,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	490,2	206,7	874,5	6 121,1
Среднее значение за период	49,0	20,6	87,4	612,1

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	464,6