

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Светловская школа»

*В.Н. Никончик* В.Н. Никончик

Приказ №205 от 30.08.2024 года



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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
|                                |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ    | 220          | 6,0              | 9,8     | 31,8            | 239,8                         | 181          | 2017             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,8              | 3,0     | 24,5            | 141,1                         | 382          | 2017             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                  | 40           | 2,4              | 2,2     | 0,1             | 30,5                          | 209          | 2017             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ           | 22           | 0,9              | 6,7     | 13,8            | 119,2                         | кк           | 2024             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 35           | 2,6              | 0,3     | 16,7            | 79,9                          | 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:           | 538,3        | 18,8             | 22,3    | 100,1           | 674,9                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 18,8             | 22,3    | 100,1           | 674,9                         |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ   | 120          | 6,9              | 5,3     | 39,5        | 236,0                         | 188          | 2017             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ         | 100          | 2,8              | 2,5     | 8,5         | 70,0                          | 386          | 2017             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ           | 32           | 2,4              | 3,1     | 23,8        | 133,4                         | кк           | 2024             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338          | 2024             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,2              | 0,4     | 18,5        | 93,5                          | 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:           | 413,3        | 17,2             | 12,0    | 113,3       | 644,3                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 17,2             | 12,0    | 113,3       | 644,3                         |              |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, 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             |

|                      |       |       |      |      |       |    |      |
|----------------------|-------|-------|------|------|-------|----|------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ   | 40    | 2,4   | 7,5  | 14,9 | 136,6 | 1  | 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: | 399,3 | 177,1 | 33,7 | 63,7 | 630,8 |    |      |
| Всего за день:       |       | 177,1 | 33,7 | 63,7 | 630,8 |    |      |

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             |
| БЕТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                    | 55           | 2,4              | 3,9     | 27,8        | 156,0                         | 2            | 2017             |
| РЯЖЕНКА                                 | 150          | 4,4              | 3,8     | 6,0         | 79,5                          | 386          | 2017             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338          | 2024             |
| 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:                    | 586,3        | 19,8             | 22,5    | 134,9       | 832,3                         |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 19,8             | 22,5    | 134,9       | 832,3                         |              |                  |

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 | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-------|------------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|--------------------------------|-------|------------------|-------------------------------|--------------|------------------|

| Прием пищи, наименование блюда    | порции |       | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | рецеп-<br>туры | сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------|--------|-------|----------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                                   | и      |       |          |         |                 |                                     |                |                     |
| 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, ФРУКТОВЫЕ 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 | № рецеп-туры | 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 | № рецеп-туры | 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, 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             |
| 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 ПШЕНИЧНЫЙ                 | 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:           | 376,3        | 19,2             | 24,7    | 79,2            | 622,9                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 19,2             | 24,7    | 79,2            | 622,9                         |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период       | 499,7            | 222,1   | 918,0       | 6 480,2                       |
| Среднее значение за период | 49,7             | 22,2    | 91,8        | 648,0                         |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей    | Завтрак |
|------------------|---------|
| 7-11 лет ЗАВТРАК | 474,7   |