

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Светловская школа»

В.Н. Никончик

Приказ №228 от 01.09.2025 года

Основное двухнедельное меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов в МОУ «Светловская школа» на I полугодие 2025-2026 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	Углеводы, 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	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,3	16,7	79,9	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
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	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	18,5	93,5	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пищи:	413,3	18,3	12,1	124,5	693,3		
Всего за день:		18,3	12,1	124,5	693,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,8	19,2	2,0	224,0	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ	200	161,4	0,0	19,8	86,6	2017

кондитерские изделия	22	0,9	6,7	13,8	119,2	кк	2025
хлеб ржаной	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
соль на весь рацион	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
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							
ОЛАДЫ	205	1,5	1,0	5,8	36,0	401	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	0,6	2,9	32,7	159,6	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пищи:	474,3	9,4	9,2	59,6	366,0		
Всего за день:		9,4	9,2	59,6	366,0		

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	7,2	5,0	6,5	23,5	120	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,9	8,2	15,2	158,7	3	2017
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,4	2,2	0,1	30,5	209	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пищи:	511,3	17,1	15,7	50,0	337,1		
Всего за день:		17,1	15,7	50,0	337,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6,0	9,8	31,8	181	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,9	8,2	15,2	3	2017

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	161,4	0,2	19,8	86,6	389	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	кк	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	13,9	70,1	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,6	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пищи:	573,3	181,2	21,9	118,1	753,0		
Всего за день:		181,2	21,9	118,1	753,0		

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
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	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	1,6	0,2	9,2	46,8	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пищи:	486,3	13,7	14,2	67,8	459,2		
Всего за день:		13,7	14,2	67,8	459,2		

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	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	13,9	70,1	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
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	Углевод-ы, г			

Завтрак									
ОЛАДЫ		205	1,5	1,0	5,8	36,0	401		2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	5,9	8,2	15,2	158,7	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		2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк		2025
Итого за прием пищи:		484,3	14,7	14,5	42,1	365,1			
Всего за день:			14,7	14,5	42,1	365,1			

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	22	0,9	6,7	13,8	119,2	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пищи:	416,3	13,4	24,7	78,2	589,2		
Всего за день:		13,4	24,7	78,2	589,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	487,4	177,9	775,2	5 312,8
Среднее значение за период	48,7	17,7	77,5	531,2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	459