УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Светловская школа»
_____ В.Н. Никончик
Приказ №266 от 01.09.2026 года

Основное двухнедельное меню (завтрак)
для обучающихся 5-10 классов в МОУ «Светловская школа»
на I полугодие 2026-2027 учебного года

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,8	19,2	2,0	224,0	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	2017
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:	**372,3**	**16,6**	**19,8**	**46,9**	**428,3**		
Всего за день:		**16,6**	**19,8**	**46,9**	**428,3**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	100	15,5	10,6	30,5	279,6	222	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	2017
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:	**361,3**	**20,3**	**11,3**	**77,1**	**497,5**		
Всего за день:		**20,3**	**11,3**	**77,1**	**497,5**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	16,8	11,0	26,7	243,0	218	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	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:	**371,3**	**19,4**	**11,5**	**60,1**	**399,4**
Всего за день:		**19,4**	**11,5**	**60,1**	**399,4**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОЛАДЬИ	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	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:	**456,3**	**9,7**	**13,0**	**40,7**	**325,6**		
Всего за день:		**9,7**	**13,0**	**40,7**	**325,6**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	55	1,0	0,0	48,6	186,0	кк	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**	**10,8**	**5,5**	**88,5**	**365,9**		
Всего за день:		**10,8**	**5,5**	**88,5**	**365,9**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6,0	9,8	31,8	239,8	181	2017
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	40	2,4	2,2	0,1	30,5	209	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	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:	**501,3**	**11,6**	**12,3**	**60,5**	**394,7**		
Всего за день:		**11,6**	**12,3**	**60,5**	**394,7**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ИЛИ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	5,9	6,4	46,3	266,9	177,1	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ	200	161,4	0,2	19,8	86,6	389	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	кк	2017
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:	**466,3**	**172,3**	**8,7**	**104,3**	**550,6**		
Всего за день:		**172,3**	**8,7**	**104,3**	**550,6**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	16,8	11,0	26,7	243,0	218	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	133,4	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:	**446,3**	**22,5**	**14,7**	**87,9**	**547,5**		
Всего за день:		**22,5**	**14,7**	**87,9**	**547,5**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОЛАДЬИ	205	1,5	1,0	5,8	36,0	401	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017

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:	**456,3**	**11,2**	**6,6**	**40,8**	**276,5**		
Всего за день:		**11,2**	**6,6**	**40,8**	**276,5**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	5,5	34,2	207,5	203	2017
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	кк	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ	200	161,4	0,2	19,8	86,6	389	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:	**479,3**	**170,2**	**14,9**	**74,9**	**477,5**		
Всего за день:		**170,2**	**14,9**	**74,9**	**477,5**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	464,6	118,2	681,7	4 263,4
Среднее значение за период	46,5	11,8	68,2	426,3

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
от 12 лет и старше ЗАВТРАК	439,5