



**Основное двухнедельное меню (обед)
для обучающихся 1-4 классов в МОУ «Светловская школа»
на I полугодие 2025-2026 учебный год**

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМАЯ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 7 до 11 лет ОБЕД (ЛЫГОТНЫЕ КАТЕГОРИИ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	0,5	3,8	1,4	41,0	101
КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	9,0	37,4	262,5	171
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	18,5	93,5	кк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	кк
Итого за прием пищи:	719,05	23,3	18,5	89,2	626,4	
Всего за день:		23,3	18,5	89,2	626,4	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛЕЦКАМИ	200	2,9	3,7	15,0	115,4	108
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,0	3,7	7,9	77,0	139
ПТИЦА В СОУСЕ	100	13,3	10,8	2,9	162,0	290
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	23,1	116,9	кк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	кк
Итого за прием пищи:	679,05	24,4	19,1	94,1	668,5	
Всего за день:		24,4	19,1	94,1	668,5	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,8	2,2	1,5	84,8	104
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	3,1	23,6	146,3	312
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,8	11,7	16,4	210,0	282

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	161,4	0,2	19,8	86,6	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	18,5	93,5	КК	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	КК	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2025
Итого за прием пищи:	729,05	181,8	17,9	92,9	685,6		
Всего за день:		181,8	17,9	92,9	685,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	45	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	0,5	3,8	1,4	41,0	101	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	7,7	18,0	156,3	143	2017
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,3	10,8	2,9	162,0	290	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	23,1	116,9	КК	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	КК	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2025
Итого за прием пищи:	729,05	23,3	26,2	79,0	654,5		
Всего за день:		23,3	26,2	79,0	654,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	45	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,8	10,2	92,5	82	2017
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	15,3	14,3	24,4	297,0	244	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	23,1	116,9	КК	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	КК	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2025
Итого за прием пищи:	689,05	23,5	23,0	91,3	684,7		
Всего за день:		23,5	23,0	91,3	684,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------	-------------	------------------

	Количество порций	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал	Туры	Рецептур
Обед							
САЛАТ С БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	45	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102	2017
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	3,8	4,1	23,6	146,0	303,3	2017
ПТИЦА В СОУСЕ	100	13,3	10,8	2,9	162,0	290	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	28	1,6	0,3	13,2	64,4	КК	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2025
Итого за прием пищи:	779,05	27,3	22,9	91,9	698,4		
Всего за день:		27,3	22,9	91,9	698,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,8	2,2	1,5	84,8	104
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,8	8,4	8,1	143,0	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	4,4	34,9	198,9	203
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,6	0,5	20,8	105,2	КК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	КК
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	КК
Итого за прием пищи:	714,05	21,2	15,8	93,5	656,3	
Всего за день:		21,2	15,8	93,5	656,3	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Обед						
САЛАТ С БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	45
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	5,2	13,5	117,9	96
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,7	7,9	26,8	229,0	291
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	23,1	116,9	КК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	КК
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	КК
Итого за прием пищи:	714,05	21,2	15,8	93,5	656,3	
Всего за день:		21,2	15,8	93,5	656,3	

Итого за прием пищи:	689,05	21,5	16,9	97,1	642,1
Всего за день:	21,5	16,9	97,1	642,1	642,1

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	8,3	9,0	37,4	262,5	171	2017
ПТИЦА В СОУСЕ	100	13,3	10,8	2,9	162,0	290	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	23,1	116,9	кк	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пищи:	739,05	32,2	24,9	121,8	857,2		
Всего за день:		32,2	24,9	121,8	857,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
САЛАТ С БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВОЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	45	2017
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,7	7,9	82,0	83	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16,2	18,1	16,6	295,0	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	23,1	116,9	кк	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2024
Итого за прием пищи:	714,05	24,2	26,6	81,2	672,2		
Всего за день:		24,2	26,6	81,2	672,2		

ИТОГО ПО

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	402,7	211,8	932,0	6 845,9

Среднее значение за период	40,2	21,1	93,2	684,5
----------------------------	------	------	------	-------

**СУММАРНЫЕ
ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО
ПРИЕМАМ ПИЩИ (В
ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
От 7 до 11 лет	718