

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Светловская школа»

В.Н. Никончик

Приказ №2 от 12.01.2026 года



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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г					Жиры, г
		Углеводы, г	Жиры, г				
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,8	19,2	2,0	210	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	376	2017	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	0,9	6,7	13,8	кк	2025	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,3	16,7	кк	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	кк	2025	
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	кк	2025	
Итого за прием пищи:	394,3	17,5	26,5	60,7			
Всего за день:		17,5	26,5	547,5			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г					Жиры, г
		Углевод	Жиры, г				
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	6,9	5,3	39,5	188	2017	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	100	2,8	2,5	8,5	386	2017	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,1	23,8	кк	2025	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	338	2025	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	18,5	кк	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	13,2	кк	2025	
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	кк	2025	
Итого за прием пищи:	413,3	18,3	12,1	124,5			
Всего за день:		18,3	12,1	693,3			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г					Жиры, г
		Углевод	Жиры, г				
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6,0	9,8	31,8	181	2017	

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ 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	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:	463,3	169,9	16,8	78,6	510,0		
Всего за день:		169,9	16,8	78,6	510,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	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	№ рецептур	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
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:	471,3	14,7	13,5	49,9	306,6		
Всего за день:		14,7	13,5	49,9	306,6		

6 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

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ 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:	428,3	177,8	13,9	92,4	563,5		
Всего за день:		177,8	13,9	92,4	563,5		

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
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	386	2017
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,9	8,2	15,2	158,7	3	2017
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:	414,3	15,7	15,2	48,2	402,7		
Всего за день:		15,7	15,2	48,2	402,7		

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	15	1,1	1,5	11,2	62,6	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:	316,3	24,7	15,6	73,5	510,1		
Всего за день:		24,7	15,6	73,5	510,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			

Завтрак									
ОЛАДЬИ	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	220	7,3	11,0	39,2	259,0	174
ЧАЙ ССАХАРОМ	200	0,1	0,2	15,0	60,0	376
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	0,6	2,9	32,7	159,6	кк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,6	0,3	13,2	64,4	кк
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	кк
Итого за прием пищи:	489,3	9,6	14,4	100,1	543,0	
Всего за день:		9,6	14,4	100,1	543,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	472,6	155,4	710,6
Среднее значение за период	47,2	15,5	71,1
			476,7

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	433