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

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 12 лет И СТАРШЕ ОБЕД (ЛЬГОТНЫЕ КАТЕГОРИИ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	0,5	3,8	1,4	41,0	101	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	9,0	37,4	262,5	171	2017
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10,9	10,0	13,6	189,4	239	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:	**729,05**	**24,5**	**23,5**	**99,0**	**710,8**		
Всего за день:		**24,5**	**23,5**	**99,0**	**710,8**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102	2017
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	20,3	18,7	18,6	341,5	298	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**	**30,3**	**23,7**	**83,1**	**701,4**		
Всего за день:		**30,3**	**23,7**	**83,1**	**701,4**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,8	2,2	1,5	84,8	104	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	16,5	21,3	40,3	419,5	291	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:	**719,05**	**23,1**	**24,2**	**88,4**	**722,2**		
Всего за день:		**23,1**	**24,2**	**88,4**	**722,2**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,8	10,2	92,5	82	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,9	145,7	310	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**	**23,4**	**20,8**	**88,3**	**641,5**		
Всего за день:		**23,4**	**20,8**	**88,3**	**641,5**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,1	2,2	14,5	86,2	101	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	8,3	9,0	37,4	262,5	171	2017
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	17,5	3,7	232,9	246	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:	**789,05**	**31,1**	**29,5**	**106,8**	**822,9**		
Всего за день:		**31,1**	**29,5**	**106,8**	**822,9**		

6 день

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

БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,7	7,9	82,0	83	2017
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ АРТЕК	150	3,8	4,1	23,6	146,0	303,3	2017
ПТИЦА ТУШЕНАЯ 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:	**719,05**	**23,3**	**20,4**	**81,0**	**607,9**		
Всего за день:		**23,3**	**20,4**	**81,0**	**607,9**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	200	2,9	3,7	15,0	115,4	108	2017
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	20,3	18,7	18,6	341,5	298	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
ХЛЁБ 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:	**719,05**	**27,9**	**23,1**	**80,3**	**674,8**		
Всего за день:		**27,9**	**23,1**	**80,3**	**674,8**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,1	2,2	14,7	87,1	112	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,7	8,4	8,1	143,0	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	4,4	34,9	198,9	203	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:	**759,05**	**21,1**	**15,7**	**104,4**	**646,9**		
Всего за день:		**21,1**	**15,7**	**104,4**	**646,9**		

9 день

	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	№	Сборник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	7,3	16,5	168,1	87	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	16,5	21,3	40,3	419,5	291	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,0	60,0	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	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:	**769,05**	**30,3**	**29,3**	**103,5**	**805,5**		
Всего за день:		**30,3**	**29,3**	**103,5**	**805,5**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	5,2	13,5	117,9	96	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	3,1	23,6	146,3	312	2017
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,8	11,7	16,4	210,0	282	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:	**729,05**	**20,9**	**20,7**	**100,2**	**692,1**		
Всего за день:		**20,9**	**20,7**	**100,2**	**692,1**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	255,9	230,9	935,0	7 026,0
Среднее значение за период	25,6	23,1	93,5	702,6

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед

От 12 лет и старше	739