

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Светловская школа»

В.Н. Никончик

Приказ №228 от 01.09.2025 года



# Основное двухнедельное меню (обед) для обучающихся 5-9 классов в МОУ «Светловская школа» на I полугодие 2025-2026 учебный год

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 12 лет и старше ОБЕД (ЛЬГОТНЫЕ КАТЕГОРИИ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229	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	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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛЕЦКАМИ	200	2,9	3,7	15,0	115,4	108	2017
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,0	3,7	7,9	77,0	139	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:	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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,8	2,2	1,5	84,8	104	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

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	№ рецеп-туры	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	№ рецеп-туры	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	1,16,9	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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------	--------------	------------------



	порции	Белки, г	Жиры, г	углевод		ккал	туры	рецептур
				г	г			
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 ВЯЗАКА 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1,8	2,2	1,5	84,8	104	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,8	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	45	3,6	0,5	20,8	105,2	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:	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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				
							Углевод
Обед							
САЛАТ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	45	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	5,2	13,5	117,9	96	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,7	7,9	26,8	229,0	291	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	21,5	16,9	97,1	642,1
Всего за день:		21,5	16,9	97,1	642,1

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	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	
	402,7	211,8	932,0	6 845,9
Итого за весь период				

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

СУММАРНЫЕ  
ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО  
ПРИЕМАМ ПИЩИ (В  
ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
От 12 лет и старше	718