

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт svetloes.crimeschool.ru
Уполномоченное лицо: руководитель, образовательного учреждения
Иванова Вера Николаевна
Действителен с: 16.07.2025, 05:23
Действителен до: 09.10.2026, 05:23
Ключ подписи: 00E7A9931FFA9C6E91BAE41E267743691C

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 ВСЕЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пиши:	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЦКАМИ	200	2,9	3,7	15,0	115,4	108	2017
КАЛУСТА 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 ВСЕЬ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2025
Итого за прием пиши:	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 рецептур
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	45	2017
БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,8	10,2	92,5	82	2017
ГЛОВ 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, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	туры	множества
Обед						
САЛАТ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	45
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	3,8	4,1	23,6	146,0	303,3
ПТИЦА В СОУСЕ	100	13,3	10,8	2,9	162,0	290
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	2025
СОЛЬ НА ВСЕЙ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	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, ккал	рецептуры	Сборник рецептур
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	2025
СОЛЬ НА ВСЕЙ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	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, ккал	рецептуры	Сборник рецептур
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	2025
СОЛЬ НА ВСЕЙ РАЦИОН	1,05	0,0	0,0	0,0	0,0	2025

Итого за прием пищи:

Всего за день:

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	Энергетич-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,4	4,2	13,2	118,6
КАША РАССЫПЧАТАЯ		160	8,3	9,0	37,4	262,5
ПТИЦА В СОУСЕ		100	13,3	10,8	2,9	171
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,7	0,1	32,0	162,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	4,0	0,5	23,1	116,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,6	0,3	13,2	64,4
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		1,05	0,0	0,0	0,0	0,0
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	Энергетич-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	1,0	3,0	5,5	53,9
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,4	4,7	7,9	82,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		175	16,2	18,1	16,6	295,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	15,0	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	4,0	0,5	23,1	116,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,6	0,3	13,2	64,4
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		1,05	0,0	0,0	0,0	0,0
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 12 лет и старше	718