

**Муниципальное образовательное учреждение «Литвиновская основная общеобразовательная школа»  
(МОУ «Литвиновская ООШ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ «Литвиновская ООШ»  
Р.В.А. Орлова  
01 сентября 2026г.

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального образовательного учреждения «Литвиновская основная общеобразовательная школа»  
Период: две недели**

Возрастная категория: 11–16 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6 часов

| Прием пищи                    | Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|-------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                               |                         |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1 День 1 (Понедельник) |                         |              |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                       | Рагу овощное с курой    | 200          | 26,3             | 17,9  | 45,76    | 399                     | 145         |
|                               | Кисель из концентрата   | 200          | 0                | 0     | 11,14    | 49,6                    | 332         |
|                               | Хлеб ржаной             | 50           | 3,30             | 0,60  | 0,60     | 90,50                   | 493         |
|                               | Батон из пшеничной муки | 29           | 2,22             | 0,87  | 15,42    | 75,00                   | 502         |
|                               | Сыр (порциями)          | 15           | 3,48             | 4,43  | -        | 54,60                   | 15          |
| Итого за завтрак              |                         | 494          | 35,30            | 23,80 | 72,92    | 668,70                  | —           |
| Обед                          |                         |              |                  |       |          |                         |             |

|                           |                                                 |              |                  |       |          |                         |             |
|---------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                           |                                                 |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за <i>обед</i>      |                                                 |              |                  |       |          |                         | —           |
| Прием пищи                | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                           |                                                 |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Итого за 1 день:          |                                                 | 494          | 35,30            | 23,80 | 72,92    | 668,70                  | —           |
| День 2 ( <i>Вторник</i> ) |                                                 |              |                  |       |          |                         |             |
|                           | <i>Салат из свёклы отварной с яблоками</i>      | 60           | 0,65             | 3,65  | 6,72     | 62,34                   | 54          |
|                           | <i>Жаркое по домашнему</i>                      | 200          | 15,00            | 16,00 | 16,26    | 270,66                  | 98          |
| <i>Завтрак</i>            | <i>Чай с сахаром</i>                            | 200          | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00                   | 376         |
|                           | <i>Хлеб ржаной</i>                              | 50           | 3,30             | 0,60  | 0,60     | 90,50                   | 493         |
|                           | <i>Батон пшеничный с маслом</i>                 | 39           | 1,85             | 4,25  | 13,13    | 77,50                   | 2           |
| Итого за <i>завтрак</i>   |                                                 | 549          | 20,87            | 24,52 | 51,71    | 561,00                  |             |
| <i>Обед</i>               |                                                 |              |                  |       |          |                         |             |
|                           |                                                 |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за <i>обед</i>      |                                                 |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за 2 день:          |                                                 | 549          | 20,87            | 24,52 | 51,71    | 561,00                  |             |
| День 3 ( <i>Среда</i> )   |                                                 |              |                  |       |          |                         |             |
|                           | <i>Котлета, мясная рубленная (полуфабрикат)</i> | 80           | 12,88            | 10,48 | 5,28     | 167,2                   | 306         |
|                           | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i>               | 180          | 10,32            | 7,31  | 46,37    | 292,50                  | 302         |
| <i>Завтрак</i>            | <i>Компот из свежих яблок</i>                   | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88    | 114,60                  | 342         |

|                  |                             |              |                  |       |          |                         |             |
|------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  | Хлеб ржаной                 | 50           | 3,30             | 0,60  | 0,60     | 90,50                   | 493         |
|                  | Батон пшеничный с маслом    | 39           | 1,85             | 4,25  | 13,13    | 77,50                   | 2           |
| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                             |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Итого за завтрак |                             | 549          | 28,51            | 22,80 | 93,26    | 742,30                  |             |
| Обед             |                             |              |                  |       |          |                         |             |
|                  |                             |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за обед    |                             |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за 3 день: |                             | 549          | 28,51            | 22,80 | 93,26    | 742,30                  |             |
| День 4 (Четверг) |                             |              |                  |       |          |                         |             |
|                  | Гуляш                       | 100          | 7,54             | 6,24  | 1,26     | 156,94                  | 523         |
|                  | Макаронные изделия отварные | 180          | 5,48             | 4,17  | 33,26    | 196,31                  | 202         |
|                  | Хлеб ржаной                 | 50           | 3,30             | 0,60  | 0,60     | 90,50                   | 493         |
| Завтрак          | Батон из пшеничной муки     | 29           | 2,22             | 0,87  | 15,42    | 75,00                   | 502         |
|                  | Сыр (порциями)              | 15           | 3,48             | 4,43  | -        | 54,60                   | 15          |
|                  | Чай с сахаром               | 200          | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00                   | 376         |
|                  | Яблоки свежие               | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47,00                   | 338         |
| Итого за завтрак |                             | 674          | 22,49            | 16,73 | 75,34    | 680,35                  |             |
| Обед             |                             |              |                  |       |          |                         |             |
|                  |                             |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за обед    |                             |              |                  |       |          |                         |             |

| <b>Итого за 4 день:</b>       |                                                | <b>674</b>   | <b>22,49</b>     | <b>16,73</b> | <b>75,34</b> | <b>680,35</b>           |             |
|-------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| День 5 (Пятница)              |                                                |              |                  |              |              |                         |             |
| Прием пищи                    | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                               |                                                |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
|                               | <i>Рыба припущенная (минтай, хек, пикша)</i>   | 100          | 30,00            | 14,50        | 2,17         | 259,17                  | 77          |
|                               | <i>Пюре картофельное</i>                       | 180          | 2,86             | 5,81         | 16,45        | 149,38                  | 174         |
| <i>Завтрак</i>                | <i>Чай с сахаром</i>                           | 200          | 0,07             | 0,02         | 15,00        | 60,00                   | 376         |
|                               | <i>Хлеб ржаной</i>                             | 50           | 3,30             | 0,60         | 0,60         | 90,50                   | 493         |
|                               | <i>Батон пшеничный с маслом</i>                | 39           | 1,85             | 4,25         | 13,13        | 77,50                   | 2           |
| <b>Итого за завтрак</b>       |                                                | <b>569</b>   | <b>38,08</b>     | <b>25,18</b> | <b>47,35</b> | <b>636,55</b>           |             |
| <i>Обед</i>                   |                                                |              |                  |              |              |                         |             |
|                               |                                                |              |                  |              |              |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>          |                                                |              |                  |              |              |                         |             |
| <b>Итого за 5 день:</b>       |                                                | <b>569</b>   | <b>38,08</b>     | <b>25,18</b> | <b>47,35</b> | <b>636,55</b>           |             |
| Неделя 2 День 1 (Понедельник) |                                                |              |                  |              |              |                         |             |
|                               | <i>Котлета, мясная рубленая (полуфабрикат)</i> | 80           | 12,88            | 10,48        | 5,28         | 167,20                  | 306         |
|                               | <i>Макаронные изделия отварные</i>             | 180          | 5,48             | 4,17         | 33,26        | 196,31                  | 202         |
| <i>Завтрак</i>                | <i>Хлеб ржаной</i>                             | 50           | 3,30             | 0,60         | 0,60         | 90,50                   | 493         |
|                               | <i>Какао с молоком</i>                         | 200          | 4,08             | 3,54         | 17,58        | 118,60                  | 382         |
|                               | <i>Батон пшеничный с маслом</i>                | 39           | 1,85             | 4,25         | 13,13        | 77,50                   | 2           |

|                  |                            |              |                  |       |          |                         |             |
|------------------|----------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Итого за завтрак |                            | 549          | 27,59            | 23,04 | 69,84    | 650,11                  |             |
| Обед             |                            |              |                  |       |          |                         |             |
|                  |                            |              |                  |       |          |                         |             |
| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                            |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Итого за обед    |                            |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за 6 день: |                            | 549          | 27,59            | 23,04 | 69,84    | 650,11                  |             |
| День 2 (Вторник) |                            |              |                  |       |          |                         |             |
|                  | Гуляш                      | 100          | 7,54             | 6,24  | 1,26     | 156,94                  | 523         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая | 180          | 10,32            | 7,31  | 46,37    | 292,5                   | 302         |
|                  | Компот из свежих яблок     | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88    | 114,60                  | 342         |
| Завтрак          | Хлеб ржаной                | 50           | 3,30             | 0,60  | 0,60     | 90,50                   | 493         |
|                  | Батон из пшеничной муки    | 29           | 2,22             | 0,87  | 15,42    | 75,00                   | 502         |
|                  | Сыр (порциями)             | 15           | 3,48             | 4,43  | -        | 54,60                   | 15          |
|                  | Яблоки свежие              | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47,00                   | 338         |
| Итого за завтрак |                            | 674          | 27,42            | 20,01 | 101,33   | 784,14                  |             |
| Обед             |                            |              |                  |       |          |                         |             |
|                  |                            |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за обед    |                            |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за 7 день: |                            | 674          | 27,42            | 20,01 | 101,33   | 784,14                  |             |
| День 3 (Среда)   |                            |              |                  |       |          |                         |             |

|                  |                                    |              |                  |       |          |                         |             |
|------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  | <i>Плов из птицы</i>               | 200          | 31,72            | 26,56 | 55,76    | 589,06                  | 291         |
| Прием пищи       | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                    |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
|                  | <i>Огурец свежий</i>               | 35           | 0,11             | -     | 0,32     | 1,72                    | 71          |
|                  | <i>Кисель из концентрата</i>       | 200          | -                | -     | 11,14    | 49,60                   | 332         |
|                  | <i>Батон пшеничный с маслом</i>    | 45           | 2,80             | 6,34  | 19,69    | 116,25                  | 2           |
|                  | <i>Хлеб ржаной</i>                 | 50           | 3,30             | 0,60  | 0,60     | 90,50                   | 493         |
| Итого за завтрак |                                    | 530          | 37,93            | 33,50 | 87,51    | 847,13                  |             |
| Обед             |                                    |              |                  |       |          |                         |             |
|                  |                                    |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за обед    |                                    |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за 8 день: |                                    | 530          | 37,93            | 33,50 | 87,51    | 847,13                  |             |
| День 4 (Четверг) |                                    |              |                  |       |          |                         |             |
|                  | <i>Куриные окорочка отварные</i>   | 100          | 23,46            | 25,82 | 0,50     | 328,00                  | 288         |
|                  | <i>Макаронные изделия отварные</i> | 180          | 5,48             | 4,17  | 33,26    | 196,31                  | 202         |
|                  | <i>Хлеб ржаной</i>                 | 50           | 3,30             | 0,60  | 0,60     | 90,50                   | 493         |
| Завтрак          | <i>Батон из пшеничной муки</i>     | 29           | 2,22             | 0,87  | 15,42    | 75,00                   | 502         |
|                  | <i>Сыр (порциями)</i>              | 15           | 3,48             | 4,43  | -        | 54,60                   | 15          |
|                  | <i>Компот из свежих яблок</i>      | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88    | 114,60                  | 342         |
| Итого за завтрак |                                    | 574          | 38,10            | 36,05 | 77,66    | 859,01                  |             |
| Обед             |                                    |              |                  |       |          |                         |             |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                             |                                            |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Итого за обед               |                                            |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за 9 день:            |                                            | 574          | 38,10            | 36,05 | 77,66    | 859,01                  |             |
| День 5 (Пятница)            |                                            |              |                  |       |          |                         |             |
|                             | <i>Винегрет овощной</i>                    | 200          | 2,80             | 20,80 | 14,58    | 250,20                  | 67          |
|                             | <i>Чай с сахаром</i>                       | 200          | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00                   | 376         |
| Завтрак                     | <i>Хлеб ржаной</i>                         | 50           | 3,30             | 0,60  | 0,60     | 90,50                   | 493         |
|                             | <i>Батон пшеничный с маслом</i>            | 45           | 2,80             | 6,34  | 19,69    | 116,25                  | 2           |
|                             | <i>Конфеты глазированные<br/>шоколадом</i> | 20           | 1,28             | 6,92  | 11,00    | 108,66                  | б/н         |
| Итого за завтрак            |                                            | 515          | 10,25            | 34,68 | 49,87    | 516,95                  |             |
| Обед                        |                                            |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за обед               |                                            |              |                  |       |          |                         |             |
| Итого за 10 день:           |                                            | 515          | 10,25            | 34,68 | 49,87    | 516,95                  |             |
| Среднее значение за период: |                                            | 567,70       | 28,65            | 26,03 | 72,68    | 694,62                  | —           |