

**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: 7–11 лет
Длительность пребывания детей в школе: 6 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес 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 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>Котлета, мясная рубленая (полуфабрикат) с кашей гречневая рассыпчатая</i>	230	21,48	16,57	43,92	410,95	306/302
<i>Завтрак</i>	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<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>		519	26,79	21,58	85,53	693,55	
<i>Обед</i>							
Итого за <i>обед</i>							
Итого за 2 день:		519	26,79	21,58	85,53	693,55	
День 3 (<i>Среда</i>)							
	<i>Жаркое по- домашнему с салатом из свёклы отварной с яблоками</i>	260	15,65	19,65	22,98	333,00	98/54
<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

	Батон пшеничный с маслом	39	1,85	4,25	13,13	77,50	2
Итого за завтрак		549	20,87	24,52	51,71	561,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
Итого за обед							
Итого за 3 день:		549	20,87	24,52	51,71	561,00	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Гуляш с макаронными изделиями отварными	250	13,29	10,76	27,71	325,39	523/202
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	90,50	493
	Батон из пшеничной муки, сыр (порциями)	44	5,7	5,3	15,42	129,6	502/15
	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		644	22,76	17,08	68,53	652,49	
Обед							
Итого за обед							
Итого за 4 день:		644	22,76	17,08	68,53	652,49	
День 5 (Пятница)							

<i>Завтрак</i>	<i>Рыба припущенная (минтай, хек, пикиа) с пюре картофельным</i>	250	32,39	19,35	15,88	383,66	77/174
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<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 завтрак		539	37,61	24,22	44,61	611,66	
<i>Обед</i>							
Итого за обед							
Итого за 5 день:		539	37,61	24,22	44,61	611,66	
Неделя 2 День 1 (Понедельник)							
<i>Завтрак</i>	<i>Котлета мясная рубленая (полуфабрикат) с макаронными изделиями отварными</i>	230	18,36	14,65	38,54	335,65	306/202
	<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		519	27,59	23,04	69,85	622,25	
<i>Обед</i>							

Итого за <i>обед</i>							
Итого за 6 день:		519	27,59	23,04	69,85	622,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (<i>Вторник</i>)							
<i>Завтрак</i>	<i>Гуляш с кашей гречневой рассыпчатой</i>	250	16,14	12,33	39,9	400,69	523/302
	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,30	0,60	0,60	90,50	493
	<i>Батон из пшеничной муки, сыр (порциями)</i>	44	5,7	5,3	15,42	129,6	502/15
	<i>Конфеты глазированные шоколадом</i>	20	1,28	6,92	11,00	108,66	6/н
Итого за <i>завтрак</i>		564	26,58	25,31	94,80	844,05	
<i>Обед</i>							
Итого за <i>обед</i>							
Итого за 7 день:		644	25,7	18,79	93,60	782,39	
День 3 (<i>Среда</i>)							
<i>Завтрак</i>	<i>Плов из птицы со свежим огурцом</i>	235	31,83	26,56	56,08	590,78	291/71
	<i>Кисель из концентрата</i>	200	-	-	11,14	49,60	332
	<i>Батон пшеничный с маслом</i>	39	1,85	4,25	13,13	77,50	2

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	90,50	493
Итого за завтрак		524	36,98	31,41	80,95	808,38	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
Итого за обед							
Итого за 8 день:		524	36,98	31,41	80,95	808,38	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Куриные окорочка отварные с макаронными изделиями отварными (рожки)	250	29,21	30,34	53,4	496,45	288/202
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	90,50	493
	Батон из пшеничной муки, сыр (порциями)	29/15	5,7	5,3	15,42	129,60	502/15
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Итого за завтрак		544	38,37	36,4	70,85	831,15	
Обед							
Итого за обед							
Итого за 9 день:		574	38,372	36,4	70,85	831,15	
День 5 (Пятница)							

<i>Завтрак</i>	<i>Винегрет овощной с сосиской</i>	280	11,6	39,92	14,9	458,20	67/243
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<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	77,5	2
Итого за завтрак		569	16,82	44,79	43,63	686,2	
<i>Обед</i>							
Итого за обед							
Итого за 10 день:		569	16,02	44,79	43,63	686,2	
Среднее значение за период:		624,10	29,98	127,56	75,74	718,45	–