



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ имени Д.Никонова»
 А.В.Овсянников

2026г.

**Примерное двухнедельное меню
 МОУ «Коптеловская СОШ» на ЛОЛ 2026г.**

Неделя: первая. Сезон: Летний Возрастная категория: 7 лет и старше

День Недели	№ Рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Э. Ц. (ккал)
				Б	Ж	У	
Понедельник	Завтрак:						
	№1	Бутерброд с маслом	30	1.77	6.87	11.33	114.38
	№324	Каша пшениная вязкая	200	10.29	11.31	48.93	339.89
	№430	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	14.93	60.46
	№442	Хлеб крестьянский йодированный	20	1.49	0.18	9.29	45.78
		Сок яблочный	200	0.00	0.00	0.12	0.46
		Итого:	650	13.73	18.36	84.6	560.97
	Обед:						
	№71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4
	№91	Рассольник Ленинградский	210	1.91	5.34	12.62	110.26
	№260	Гуляш	90	10.42	27.38	2.76	299.49
	№202.1	Макаронные изделия отварные	150	5.61	0.66	35.90	172.13
		Какао с молоком густенным	200	3.60	3.71	23.76	143.72
№383	Хлеб крестьянский йодированный	40	2.99	0.37	18.59	91.57	
	Итого:	750	25.19	37.58	95.91	831.57	
	Итого за день	1400	38.92	55.94	180.51	1392.54	

№442	Хлеб крестьянский йодированный	20	1.49	0.18	9.29	45.78	
	Сок яблочный	200	0.00	0.00	0.12	0.46	
	Итого:	650	24.35	31.85	39.26	542.37	
	Обед:			3.12	5.70	54.04	
	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.72				
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	5.06	8.51	14.90	156.65	
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	90	13.48	22.92	12.77	311.77	
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.56	4.51	37.37	204.35	
	Соус томатный №364	20	0.22	1.18	1.41	17.15	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.21	1.55	25.81	126.38	
№294	Хлеб крестьянский йодированный	40	2.99	0.37	18.59	91.57	
	Банан	150	2.25	0.75	31.5	144.0	
	Итого:	910	30.49	42.91	148.05	1105.81	
	Итого за день	1560	54.84	74.76	187.31	1648.18	
	Завтрак:						
	Бутерброд с джемом	40	1.31	4.60	22.14	133.05	
	Каша рисовая вязкая	200					
	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	14.93	60.46	
	Хлеб крестьянский йодированный	20	1.49	0.18	9.29	45.78	
	Сок яблочный	200	0.00	0.00	0.12	0.46	
№2	Итого:	660	10.19	14.96	92.36	542.62	
	Обед:						
	Салат из св. помидоров и огурцов	60	0.65	3.71	2.42	46.45	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.99	4.40	18.67	134.45	
	Кура отварная	90	20.58	17.69	0.3	243.08	
	Капуста тушеная	150	3.69	5.82	16.06	133.73	
	Йогурт питьевой	200	5.43	4.85	21.34	631.08	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	2.99	0.37	18.59	91.57	
	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.50	
	Итого:	890	39.68	37.14	89.53	1344.86	
№324	Итого за день	1550	49.87	52.1	181.89	1887.48	
	Пятница						
	№102	№2	40	1.31	4.60	22.14	133.05
		№324	200				
		Каша рисовая вязкая	200	0.19	0.00	14.93	60.46
		Чай с сахаром	200	1.49	0.18	9.29	45.78
		Хлеб крестьянский йодированный	200	0.00	0.00	0.12	0.46
		Итого:	660	10.19	14.96	92.36	542.62
		Обед:					
		Салат из св. помидоров и огурцов	60	0.65	3.71	2.42	46.45
Суп картофельный с бобовыми		200	4.99	4.40	18.67	134.45	
Кура отварная		90	20.58	17.69	0.3	243.08	
Капуста тушеная	150	3.69	5.82	16.06	133.73		
Йогурт питьевой	200	5.43	4.85	21.34	631.08		
Хлеб крестьянский йодированный	40	2.99	0.37	18.59	91.57		
Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.50		
Итого:	890	39.68	37.14	89.53	1344.86		
Итого за день	1550	49.87	52.1	181.89	1887.48		

Неделя: Вторая Сезон: летний

День недели	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Понедельник	№1 №324	Завтрак:					
		Бутерброд с маслом	30	1.77	6.87	11.33	114.38
	№442	Каша пшенная	200	10.29	11.31	48.93	339.89
		Чай с сахаром	200	0.19	0.00	14.93	60.46
		Хлеб крестьянский йодированный	20	1.49	0.18	9.29	45.78
		Сок яблочный	200	0.00	0.00	0.12	0.46
	Итого:		650	13.73	18.36	84.6	560.97
	№71 №84 №265 №349	Обед:					
		Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.63	5.23	7.17	89.46
Шлов		220	20.12	45.01	38.53	640.56	
Компот из смеси сухофруктов		200	1.01	0.06	29.25	122.42	
Хлеб крестьянский йодированный		40	2.99	0.37	18.59	91.57	
Итого:			730	26.41	50.79	95.82	955.41
Итого за день		1380	40.14	69.15	180.42	1516.38	
Вторник	№2 №224	Завтрак:					
		Бутерброд с джемом	40	1.31	4.60	22.14	133.05
	№442	Запеканка из творога	200	35.47	18.13	32.27	442.68
		Чай с сахаром	200	0.19	0.00	14.93	60.46
		Хлеб крестьянский йодированный	20	1.49	0.18	9.29	45.78
		Сок яблочный	200	0.00	0.00	0.12	0.46
	Итого:		660	38.46	22.91	78.75	682.43
	№66 №102 №268 №202.1 №364 №377	Обед:					
		Салат из моркови с изюмом	60	0.78	0.08	13.44	59.14
		Суп картофельный с бобовыми	200	4.99	4.40	18.67	134.45
Котлеты, биточки, шницели		90	13.11	20.85	11.80	287.64	
Макаронные изделия отварные		150	5.61	0.66	35.90	172.13	
Соус томатный №364		20	0.22	1.18	1.41	17.15	
Чай с лимоном		200	0.23	0.00	15.06	61.85	
Хлеб крестьянский йодированный	40	2.99	0.37	18.59	91.57		
Итого:		760	27.93	27.54	114.87	823.93	

Среда	Итого за день		1420	66.39	50.45	193.62	1506.36
	№3	Завтрак:					
	№184	Бутерброд с сыром	35	4.5	8.70	7.40	131.0
		Каша манная вязкая	200	9.14	10.4	45.33	311.03
		Чай с сахаром	200	0.19	0.00	14.93	60.46
		Хлеб крестьянский йодированный	20	1.49	0.18	9.29	45.78
		Сок яблочный	200	0.00	0.00	0.12	0.46
		Итого:	655	15.35	19.28	77.34	550.01
		Обед:					
	№52	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.66	4.97	56.07
	№91	Рассольник Ленинградский	200	1.91	5.34	12.62	110.26
№259	Жаркое по-домашнему	220	13.74	30.80	19.36	410.05	
	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	11.88	383.15	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	2.99	0.37	18.59	91.57	
	Яблоки	150	0.60	0.60	14.7	70.50	
	Итого:	880	20.17	40.79	83.01	1125.75	
	Итого за день	1535	35.53	60.07	160.35	1675.76	
Четверг	Завтрак:						
	№1	Бутерброд с маслом	30	1.77	6.87	11.33	114.38
	№324	Каша рисовая вязкая	200				
		Чай с сахаром	200	0.19	0.00	14.93	60.46
		Хлеб крестьянский йодированный	20	1.49	0.18	9.29	45.78
	№442	Сок яблочный	200	0.00	0.00	0.12	0.46
		Итого:	650	6.38	12.83	68.31	415.36
		Обед:					
	№7	Салат из здоровья	60	0.73	5.86	4.88	75.53
	№100	Суп-лапша домашняя с курой	200	5.72	7.60	10.54	282.79
	№307	Кура отварная	90	20.58	17.69	0.30	243.08
№323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.46	6.22	38.26	242.42	
№364	Соус томатный №364	20	0.22	1.18	1.41	17.15	
№383	Какао с молоком ступенным	200	3.60	3.71	23.76	143.72	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	2.99	0.37	18.59	91.57	
	Банан	150	2.25	0.75	31.5	144.0	
	Итого:	910	44.55	43.38	129.24	1240.26	
	Итого за день	1560	50.93	56.21	197.55	1655.62	

Пятница	№2	Завтрак: Бутерброд с джемом	40	1.31	4.60	22.14	133.05
	№184	Каша ячневая вязкая	200	6.85	8.70	33.27	239.43
	№377	Чай с лимоном	200	0.23	0.00	15.06	61.85
	№442	Хлеб крестьянский йодированный	20	1.49	0.18	9.29	45.78
		Сок яблочный	200	0.00	0.00	0.12	0.46
		Итого:	660	9.88	13.48	79.88	480.57
		Обед:					
	№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.65	3.71	2.42	46.45
		Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	5.20	9.88	96.83
	№76	Котлеты рубленные из птицы или кролика	90	13.48	22.92	12.77	311.77
	№294	Картофельное пюре	150	3.19	5.47	21.42	148.14
		Напиток витаминизированный	200	0.00	0.00	21.15	355.50
	№128	Хлеб крестьянский йодированный	40	2.99	0.37	18.59	91.57
		Апельсин	150	1.35	0.30	12.15	64.50
		Итого:	900	23.51	36.62	98.32	1103.8
		Итого за день	1560	33.39	50.1	178.2	1584.37
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1496	48.82	57.98	183.29	1620.77