

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано

Согласовано:
Директор ООО "Большая Перемена"
И.Б. Романов
Н.Б. Романов

Утверждено
Директор ООО "Большая Перемена"
Волков С.Н.

14-ти дневное меню
в общеобразовательных учреждениях ЛОЛ
при 3-х разовом питании 2026г.
Возрастная категория: 7-11 лет

МЕНЮ ЛОЛ 2026г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая	
			белки, г	жиры, г		углеводы, г
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)	225	9,5	6,83	44,25	290,8
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	24,4	118,6
	Итого в завтрак:	500	21,18	22,54	92,75	646,3
						25,00%
ОБЕД						
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	5,6	6,8	18,6	128
442	Птица, тушённая в сметанном соусе (90/50)	140	12	11,6	6,6	224
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	29,65	30,67	128,68	923,15
						35,71%
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье овсяное	50	5,3	8	31	220
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106
	Итого в полдник:	450	12,9	13,4	55,2	398
						15,40%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1780	63,73	66,61	276,63	1967,45
						76,11%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность Ккал
ВТОРОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	6,68	37,1	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Йогурт	100	5,3	3	15,6	102
	Итого в завтрак:	600	21,65	23,15	94,2	690,9
						26,73%
ОБЕД						
141	Свекла тушёная с яблоком	60	0,77	4,65	8,33	78,97
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	5,29	12,37	125,12
234	Котлеты из минтая фирменная	90	12,7	8,89	14,89	183,42
505	Соус красный основной	50	0,9	4,9	3,2	37
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8
	Итого в обед:	840	29,81	30,89	133,67	915,31
						35,41%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	92
224/327	Запеканка творожная с молочным соусом (сладким) (120/30)	150	14	13,05	25,51	308
	Итого в полдник:	350	14	13,05	49,41	400
						15,47%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1790	65,46	67,09	277,28	2006,21
	Среднесуточная норма хлебобулочных изделий					77,61%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	7,14	5,85	235,58
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	5,25	7,75	231,7
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	63
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	118,6
	Итого в завтрак:	545	21,56	21,74	648,88
				96,47	25,10%
ОБЕД					
ПР	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	7,8
82	Борщ из свежей капусты с сметаной (200/10)	210	1,66	5,48	115,81
294	Котлета куриная	90	14	12,78	243
505	Соус красный основной	50	0,9	4,9	37
171	Каша гречневая	150	8,42	6,22	242,22
389	Сок фруктовый	200		23,9	95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/40)	80	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	840	29,94	30,32	924,81
				131,2	35,78%
ПОЛДНИК					
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	106
ПР	Пряник	50	6,56	7,9	220,7
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	72
	Итого в полдник:	450	14,16	13,3	398,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1835	65,66	65,36	15,42%
				281,41	1972,39
					76,30%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	10,45	238,9
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	116,9
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	72
379.1	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	107
	Итого в завтрак:	625	24,21	24,32	654,8
					25,33%
ОБЕД					
ПР	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	4,2	54
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	112,8
365	Мясо тушёное (70/50)	120	14,5	17,5	250,71
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200		29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	810	30,74	30,98	908,39
					35,14%
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			95,1
223	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком(120/30)	150	8,9	9,9	306,5
	Итого в полдник:	350	8,9	9,9	401,6
					15,54%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	63,85	65,2	1964,79
					76,01%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	жиры,г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
225	Пудинг творожный с молоком сгущенным (180/50)	230	17,05	12,7	53,1
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24
376	Чай с сахаром	200	0,1		15
	Итого в завтрак:	505	24,76	24,87	92,2
25,88%					
ОБЕД					
70	Морковь тушенная с изюмом	60	0,9	0	8,7
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	1,54	5,72	11,27
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным (90/5)	95	14,95	14,3	11,58
126	Картофель тушёный с луком	150	3,3	9,1	22,6
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58
	Итого в обед:	805	29,79	30,88	128,73
35,05%					
ПОЛДНИК					
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8
260	Булочка ванильная	100	6,76	8,72	47,88
	Итого в полдник:	300	12,56	13,72	55,88
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1610	67,11	69,47	276,81
					75,94%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры,г		углеводы,г
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	11,6	11,4	48,4	344,1
ПР	Йогурт	100	5,3	3	15,6	102
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	585	21,15	22,15	98,3	670
25,92%						
ОБЕД						
ПР	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,93	8,86	12,33	169,62
437	Тефтели с соусом красным основным (90/50)	140	7,08	14,8	15,27	185,4
198	Гороховое пюре	150	11,89	6,37	35,31	248,34
389.1	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	830	29,86	30,97	128,85	905,04
35,01%						
ПОЛДНИК						
ПР.	Вафли	100	12,5	13,3	34,9	295
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
	Итого в полдник:	300	12,6	13,3	64,3	413
						15,98%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1715	63,61	66,42	291,45	1988,04
						76,91%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
1	1	225	9,06	7,09	50,44	293,06
2	2	15	3,56	4,42		54
9	9	10	0,1	7,25	0,1	66
		50	3,95	0,5	24	116,9
		200	4,07	3,54	17,58	118,6
%		500	20,74	22,8	92,12	648,56
						25,09%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)	225	9,06	7,09	50,44	293,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	20,74	22,8	92,12	648,56
						25,09%
ОБЕД						
ПР	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	4,2	4,2	54
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный	200	3,56	7,26	17,57	127,67
294	Котлета куриная	90	14	12,78	15,3	243
139	Капуста туш-я	150	3,32	4,70	14,70	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8
	Итого в обед:	790	30,52	30,4	128,95	905,37
						35,02%
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье овсяное	50	5,3	8	31,1	220
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106
	Итого в полдник:	450	12,9	13,4	55,3	398
						15,40%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1740	64,16	66,6	276,37	1951,93
						75,51%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	12,73	286,67
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	72
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	116,9
379.1	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	107
	Итого в завтрак:	640	23,25	22,18	648,57
ОБЕД					
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	53,25
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	4,75	6,4	193,3
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	18,10	20,70	381,66
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	800	30,36	31,08	923,09
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			95,1
437	Ватрушка с повидлом	100	11,6	13,4	293,6
	Итого в полдник:	300	11,6	13,4	388,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1740	65,21	66,66	1960,36
				280,98	75,84%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным (150/20)	170	16,6	13,6	45,2
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7
376	Чай с сахаром	200	0,1		15
	Итого в завтрак:	580	21,35	21,95	99
					649,5
					25,13%
ОБЕД					
70	Морковь тушенная с изюмом	60	0,9	0	8,7
106/107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	200	4,45	13,87	18,22
204	Рыба тушенная в томате с овощами (90/30)	120	12,96	9,72	4,92
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58
	Итого в обед:	820	29,91	30,45	129,32
					912,39
					35,30%
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			23,9
223/1	Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной (100/10/10)	120	12,7	13,8	31,3
	Итого в полдник:	320	12,7	13,8	55,2
					399,1
					15,44%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1720	63,96	66,2	283,52
					1960,99
					75,86%

Чесная	
Ккал	
67	
2	
5	
19	
7	
57	
9%	
5	
3	
16	
8	
9	
%	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая
			белки, г	жиры, г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
182	Каша молочная пшенная с маслом сливочным (220/5)	225	9,5	6,8	293,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	118,6
	Итого в завтрак:	500	21,18	22,51	649,2
25,11%					
ОБЕД					
133	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,12	3,78
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,16	7,35	12,24
269	Биточки мясные Нежные	90	10,7	12,86	8,34
505	Соус красный основной	50	0,9	4,9	3,2
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58
	Итого в обед:	850	29,66	31,49	135,84
35,99%					
ПОЛДНИК					
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2
ПР	Пряник	50	6,56	7,9	29,54
	Итого в полдник:	450	14,16	13,3	53,74
					15,42%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1800	65	67,3	281,96
					1978,26
					76,53%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ОДИННАЦАТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)	225	9,06	9,09	293,06
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	5,25	7,75	231,7
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	63
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	88
	Итого в завтрак:	545	21,11	22,74	675,76
				104,44	26,14%
ОБЕД					
ПР	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	4,2	54
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	5,6	6,8	128
245	Бефстроганов из отварного мяса (70/50)	120	10,67	12,62	202,09
171	Каша гречневая	150	8,42	6,22	242,22
396	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/40)	80	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	820	30,47	30,88	921,13
				131,55	35,63%
ПОЛДНИК					
437.1	Ватрушка с творогом	100	13,7	13,4	295,6
389	Сок фруктовый	200			95,1
	Итого в полдник:	300	13,7	13,4	390,7
					15,11%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1665	65,28	67,02	1987,59
				291,29	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	76,89%
			белки, г	жиры,г		
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	11,6	11,4	48,4	344,1
ПР	Йогурт	100	5,3	3	15,6	102
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	585	21,15	22,15	98,3	670
ОБЕД						
141	Свекла тушёная с яблоком	60	0,77	4,65	8,33	78,97
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,93	8,86	12,33	169,62
259	Жаркое по домашнему с мясом(180/70)	250	19,16	16,58	43,57	372,72
389.1	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	30,34	30,97	129,15	915,19
ПОЛДНИК						
422	Булочка косичка	100	7,1	8,74	48,7	284
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106
	Итого в полдник:	300	12,9	13,74	56,7	390
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1675	64,39	66,86	284,15	1975,19
						76,41%

5,89%
ическая
ь Ккал
44,1
102
66
16,9
41
70
92%
3,97
3,62
2,72
10
3,88
1,19
10%
4
6
0
9%
1,19
%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал *
ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
225	Пудинг творожный с молоком сгущенным (150/20)	170	14,04	11,8	37,2	310
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ГР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
376	Чай с шиповником	200	0,4	1,8	18,4	87
	Итого в завтрак:	630	20,29	21,75	95,9	651,9
						25,22%
ОБЕД						
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
62	Борщ из свежей капусты с сметаной (200/10)	210	1,66	5,48	10	115,81
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	18,10	20,70	42,01	381,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ГР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8
	Итого в обед:	810	30,69	30,44	133,69	905,52
						35,03%
ПОЛДНИК						
369	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
ГР	Вафли	100	12,5	13,3	34,9	295
	Итого в полдник:	300	12,5	13,3	58,8	390,1
						15,09%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1740	63,48	65,49	288,39	1947,52

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав		75,34%
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ			белки, г	жиры, г	Энергетическая ценность Ккал
210	Омлет натуральный с маслом сливочным				
15	Сыр Российский	150	13,3	10,45	238,9
14	Масло сливочное	15	3,56	4,42	54
ПР	Батон	10	0,1	7,25	66
338	Фрукт свежий	50	3,95	0,5	116,9
379.1	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	0,4	72
	Итого в завтрак:	200	1,5	1,3	107
		625	24,21	24,32	654,8
					25,33%
ПР	Огурец солёный в нарезке				
106/107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	60	0,48	0,06	7,8
250	Рыба запечённая с картофелем(70/180)	200	4,45	13,87	185,99
396	Компот из свежих яблок	250	15,48	15,59	362,27
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	200	0,16	0,16	110,94
	Итого в обед:	90	8,5	1,46	238,8
		800	29,07	31,14	905,8
					35,04%
386	Кисломолочный напиток				
223	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком(120/30)	200	5,8	5	106
	Итого в полдник:	150	8,9	9,9	306,5
		350	14,7	14,9	412,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1425	67,98	70,36	1973,1
					76,33%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 14 дней

Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак		84,7	86,9	368,5	2585
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 25%	569	21,99	22,80	95,48	659,15
Рекомендуемая величина		26%	26%	26%	25%
Обед	500	21,18	21,72	92,12	646,25
Распределение ЭЦ в обед при норме 35%	817	30,06	30,83	129,56	914,40
Рекомендуемая величина	700	35%	35%	35%	35%
Полдник	330	12,88	13,28	55,75	397,65
Распределение ЭЦ в полдник при норме 15%	300	12,7	13,04	55,28	387,75
Рекомендуемая величина	1716	64,92	66,90	280,79	1971,20
Средняя всего за день	300	12,7	13,04	55,28	387,75
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 75%	1500	63,53	65,18	276,38	1938,75
Рекомендуемая величина					76%



Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью 8 листов
Директор МОУ «СОШ №82»
И.Е. Колтунова И.Е. Колтунова