



Утверждено
Директор ООО «СЕРВИС ПИЮС» Зарькавенко К.В.

Согласовано
Директор



Примерное 10-ти дневное меню для
школьных завтраков
на период 2026 -27 г.
для детей 5 - 11 кл.

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг
Попечальник, первая неделя														
		100	1,30	3,00	7,30	89,00	36,20	32,10	29,00	1,01	0,00	0,03	3,00	0,03
		200	18,6	18,80	37,60	350,00	36,13	145,7	33,95	1,43	0,00	0,02	1,43	0,00
4/9	Огулец свежий	200	0,80	0,33	36,17	138,10	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
	Плов	200	0,80	0,33	36,17	138,10	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,03	0,00	0,00
37/10	Напиток из шиповника	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,12	74,43	0,03
	Хлеб пшеничный витаминизированный	550	23,53	22,72	87,75	734,30	85,33	231,90	79,55	5,05	0,00	0,12	74,43	0,03

Итого		550	23.53	22.72	8.175	Минеральные элементы (мг)										Витамины			
Хлеб пшеничный						углеводы		ЭЦ, ккал		Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг		
Наименование блюда		Масса порций	белки	жиры															
Вторник, первая неделя																			
						48,30	221,30	50,72	0,00	19,12	2,02	0,00	0,31	1,01	0,33				
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	19,90	16,10															
							46,08	4,56	15,78	6,12	0,22	0,00	0,06	0,00	0,04	12,01	0,04		
	Соус томатный	30	1,49	2,05		7,09													
							189,60	26,30	26,20	13,90	0,87	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00		
12/51		180	3,68	7,90		25,26		6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Макароны отварные	30	2,81	0,35		17,21		7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
46/3	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	1,32	0,24		6,68	34,80	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	13,12	0,37				
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00		20,01	132,00	109,16	93,08	54,78	5,08	0,00	0,48						
	Напиток из фруктов	560	29,40	26,64		124,55	746,18												

3/10	Напиток из свежих фруктов	500	29,40	26,64	124,55	747,48										
Итого																
№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг		
Среда, первая неделя																
		100	0,78	3,80	4,20	66,66	41,00	18,5	23,66	1,53	0,00	0,02	21,30	0,00	0,00	
7/16	Капуста квашенная с маслом растительным	200	25,71	23,40	51,12	529,28	126,52	169,78	94,93	7,87	0,00	0,77	0,30	0,36	0,00	
8/81	Греча по-Парски с мясом и овощами (салатина Б/к)	200	0,30	0,00	27,10	126,00	10,00	6,00	3,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6/10	Компот из сухофруктов	20	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,86	22,40	0,36	0,00	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	500	30,92	27,79	106,31	879,14	190,52	245,38	132,19	10,51	0,00					
	Хлеб кукурузный															

Хлеб пшеничный		550	30,92	27,79	106,51										
Итого						Витамины									
№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг	
Четверг, первая неделя															
							1,89	1,11	2,11	0,00	0,00	2,31	0,19	0,00	
		120	15,27	9,54	11,15	189,77	30,20	108,24	14,40	0,74	0,00	0,04	13,41	0,58	
10/5	Рыба тушеная в соусе (100/20)	180	3,78	8,10	26,28	204,37	10,00	6,00	3,00	0,60	0,00	0,00	0,80	0,00	
3/3	Картофельное пюре	200	0,30	0,00	27,10	126,00	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00	
6/10	Компот из сухофруктов	30	2,81	0,35	17,21	122,40	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	55,09	166,45	33,11	2,45	0,00	2,42	14,40	0,58	
	Хлеб пшеничный	550	23,48	18,23	88,42	677,34									

		Итого		88,42		18,23		23,48		550		07/12/2017														
		Итого																								
№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины														
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг												
Пятница, первая неделя																										
							36,20	32,10	29,00	1,01	0,00	0,03	3,00	0,03												
		100	1,30	3,00	7,30	89,00	67,52	168,50	26,14	2,11	0,00	0,53	0,31	0,23												
		100	15,14	13,40	17,33	182,55	12,30	35,70	21,01	1,78	0,00	0,07	0,00	0,00												
		190	4,78	10,60	41,16	245,00	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00												
		30	2,81	0,35	17,21	122,40	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00												
		20	1,32	0,24	35,68	34,80	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00												
		210	0,30	0,00	15,02	60,00	143,60	287,40	70,78	6,87	0,00	0,70	3,41	0,26												
		650	24,35	27,59	133,70	733,75																				
		Итого																								

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг
Понедельник, вторая неделя														
12/8/1	Гуляш	100	15,14	13,40	17,33	182,55	67,52	168,50	26,14	2,11	0,00	0,53	0,31	0,23
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	57,60	0,00	8,40	5,76	0,00	0,25	0,00	0,14
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,20	60,00	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб чусовской	30	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	11,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	550	30,01	23,35	107,54	734,55	150,12	54,10	75,60	10,48	0,00	0,85	70,31	0,37

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг
Вторник, вторая неделя														
	Отурец свежий	100	1,30	3,00	7,30	89,00	36,20	32,10	29,00	1,01	0,00	0,03	3,00	0,03
8/35	Жаркое по домашнему	200	18,76	20,06	35,79	390,10	28,75	334,70	64,40	4,03	0,09	0,23	4,60	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	10,00	6,00	3,00	0,60	0,00	0,00	0,80	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	550	23,19	23,65	94,08	762,30	87,95	423,90	110,00	6,75	0,09	0,33	8,40	0,03

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг
Средн. вторая неделя														
46/3	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	19,90	16,1	48,30	221,30	50,72	0,00	19,12	2,02	0,00	0,31	1,01	0,33
	Макаронны отварные	180	3,78	8,10	26,28	204,37	30,20	108,24	14,40	0,74	0,00	0,04	13,41	0,58
	6/10	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,73	0,48	22,96	163,20	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00	0,00
6/10	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,50	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	10,00	6,00	3,00	0,60	0,00	0,00	0,80	0,00
	Итого	550	29,03	24,92	131,32	749,37	105,92	165,84	32,40	4,58	0,00	0,43	15,22	0,91

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг
Четверг, вторая неделя														
7/16	Капуста квашеная с маслом растительным	100	0,75	3,80	4,20	66,66	41,00	18,50	23,66	1,53	0,00	0,02	21,30	0,00
4/9	Плов	200	18,6	18,80	37,60	350,00	36,13	145,7	33,95	1,43	0,00	0,02	1,43	0,00
6/10	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,20	0,00	20,01	132,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,75	0,00	0,04	0,00	0,00

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг
Пятница, вторая неделя														
8/85	Отурец свежий	100	1,30	3,00	7,30	89,00	36,20	32,10	29,00	1,01	0,00	0,03	3,00	0,03
	Бигус со свежей капусто со свиной	250	22,50	27,43	16,28	492,50	28,75	334,70	64,40	4,03	0,09	0,23	4,60	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,80	0,33	36,17	138,10	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
	Итого	600	27,43	31,35	83,64	876,80	89,95	420,90	110,00	7,65	0,09	0,33	77,60	0,03