

Утверждаю
Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС" К.В.



Согласовано
Директор



Примерное 10-ти дневное меню для школьных завтраков и обедов 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
Понедельник, первая неделя														
Завтрак														
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	14,56	16,74	33,51	338,11	227,13	354,88	104,29	2,50	0,11	0,26	2,09	0,00
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,58	0,00	2,04	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	1,20	1,9	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00

Обед														
28/2	Огурад 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
5/8	Суп картофельный с бобовыми	260	8,33	13,41	37,50	182,03	75,78	94,29	30,20	0,96	0,00	0,09	0,00	0,00
37/10	Плов с мясом свинины	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
	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
	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	810	31,84	36,60	119,18	819,89	177,91	312,59	104,41	6,53	0,00	0,20	92,73	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
Вторник, первая неделя														
Завтрак														
8/5	Запеканка из творога с повидлом яблочным(200/50)	250	17,17	17,99	47,20	353,10	216,15	192,17	42,02	0,85	0,22	0,41	78,96	0,61
29/10	Печенье	40	1,20	3,10	21,00	118	7,00	12,90	4,00	0,50	0,04	0,03	0,11	0,00
	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125	9,5	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,02	60,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00

Обед														
18/2	Суп с клецками	250	5,80	6,50	27,00	133,60	16,30	53,20	21,40	0,98	0,06	0,18	7,62	0,00
12/51	Бигонки (котлеты) из мяса кур	100	19,90	16,10	48,30	221,30	50,72	0,00	19,12	2,02	0,00	0,31	1,01	0,33
46/3	Соус томатный	30	1,74	1,95	8,10	40,08	4,89	15,96	6,42	0,29	0,00	0,06	0,00	0,00
3/10	Макарона отварные	180	3,68	7,90	25,26	189,60	26,30	26,20	13,90	0,87	0,00	0,04	12,01	0,04
	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
	Напиток из свежих фруктов	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
	Итого	810	35,45	33,04	150,76	873,78	125,79	146,46	96,06	6,17	0,06	0,67	28,73	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

Средн. порция недели

Завтрак														
9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250	8,74	11,69	33,60	289,80	162,25	179,88	39,21	0,71	0,10	0,10	1,69	0,00
23/12	Маник	60	5, 11	5,43	28,32	183, 12	32,46	12,00	3,00	0,40	0,03	0,00	0,13	0,03
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	126,00	239,00	14,00	90,00	0,02	0,04	1,30	0,00
	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	25,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Итого	560	23,80	23,32	96,82	676,92	330,21	463,38	62,71	91,71	0,15	0,20	3,12	0,06

Обед

7/16	Капуста квашенная с маслом растительным	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
2/2	Борщ со сметаной	260	3,90	4,30	28,78	108,01	73,26	48,43	42,75	1,75	0,01	0,05	10,00	0,05
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (звинина б\к)	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
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	10,00	6,00	3,00	0,30	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	810	34,82	32,09	135,09	987,15	263,78	293,81	197,53	11,09	0,05	1,01	19,10	0,39

№	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, порция недели

Завтрак														
11/4	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	260	3,96	8,1	39,27	279,90	267,58	150,02	30,47	1,32	0,00	0,17	1,24	0,45
2/13	Бутерброд с сыром	45	6,68	9,64	9,38	156,85	91,00	60,00	6,00	0,10	0,04	0,00	0,09	0,00
	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
31/10	Чай с молоком	200	8,60	3,60	15,3	107,00	120,45	109,00	14,00	0,15	0,02	0,04	1,30	0,00
	Итого	555	22,99	22,84	89,95	668,75	488,53	351,52	56,97	2,17	0,06	0,27	2,63	0,45

Обед

10/2/1	Рассольник со сметаной	250	7,40	10,48	55,30	168,9	15,25	63,50	24,00	0,95	0,00	0,10	8,25	0,00
10/5	Рыба тушеная в соусе (100/20)	120	15,27	9,54	11,15	189,77	1,89	1,11	2,11	0,00	0,00	2,31	0,19	0,00
3/3	Картофельное пюре	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	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126	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	800	30,88	28,71	143,72	846,24	168,04	389,12	96,11	4,20	1,23	2,52	23,65	0,58

№	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

Питание, первая неделя

Завтрак														
	Макароны отварные с яйцом с сыром	200	15,40	17,10	32,30	294,66	227,13	354,88	104,29	2,50	0,11	0,26	2,09	0,00
	Масло сливочное	10	1,56	4,55	0,07	70,90	4,10	3,80	0,00	0,02	0,09	0,00	0,10	0,02
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	15,99	0,00	2,09	0,96	0,00	0,00	0,11	0,00
	Багет витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	24,00	16,50	13,50	3,30	0,00	0,05	15,00	0,00
	Итого	560	21,21	23,13	88,07	709,56	280,72	407,68	126,38	7,38	0,20	0,36	17,20	0,02

Обед

	Огулет 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
6/2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	4,00	4,20	23,10	106,00	41,95	40,80	20,00	1,03	0,01	0,05	18,67	0,05
12/8/1	Гуляш из мяса свинины	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
38/3	Рисotto с овощами	190	4,78	10,60	41,16	245,00	12,30	35,70	21,01	1,78	0,00	0,07	0,00	0,00
29/10	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	35,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,02	60,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого	900	31,35	32,69	126,80	822,73	157,18	322,10	108,79	7,22	0,01	0,79	24,08	0,28

№	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

Завтрак														
15/4	Каша молочная ячневая со сливочным	210	7,06	9,20	13,01	199,30	103,61	283,90	29,40	0,43	0,09	0,21	0,40	0,00
	Пирог "ЗЕБРА"	75	3,90	4,60	28,10	155,00	6,00	12,00	3,00	0,40	0,03	0,02	0,10	0,00
	Сыр твердый	15	3,12	4,44	0,00	60,60	180,00	118,00	10,00	0,20	0,69	0,00	0,00	0,00
	Багет витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	2,70	15,90	79,00	126,00	239,00	14,00	90,00	0,02	0,04	1,30	0,00
	Итого	550	24,03	22,44	83,01	618,90	425,11	685,40	62,90	91,63	0,84	0,33	1,80	0,00

Обед

	Уха рыбацкая	260	7,10	7,40	8,05	110	240,00	185,25	57,00	0,50	0,05	0,18	15,00	0,00
12/8/1	Гуляш из мяса свинины	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	68,40	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	810	34,91	30,65	144,41	935,56	321,08	430,20	192,89	13,03	1,24	1,03	83,31	0,42

№	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

Завтрак														
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	14,56	16,74	33,51	338,11	227,13	354,88	104,29	2,50	0,11	0,26	2,09	0
	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	24,00	16,50	13,50	3,30	0,00	0,05	15,00	0,00
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,58	0,00	2,04	0,8G	0,00	0,10	0,10	0
	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Итого	560	22,13	22,36	88,76	648,61	378,9	383,7	77,7	7,2	0,17	0,2	4,38	0

Обед

33/1	Салат из свеклы и моркови с растительным маслом	100	1,30	3,00	7,30	89,00	36,20	32,10	29,00	3,01	0,00	0,03	3,00	0,03
22/2	Суп лапша на курином бульоне	260	6,60	9,17	36,10	212,04	19,00	65,75	25,50	0,93	0,05	0,20	8,68	0,00
8/35	Жаркое по домашнему с мясом свинины	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	0,10
	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	810	31,09	32,82	130,18	974,34	106,95	469,63	135,50	7,68	0,14	0,53	17,08	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

Среда, вторая неделя

Завтрак														
8/5	Запеканка из творога с повидлом яблочным200/50)	250	17,17	17,99	47,20	353,10	216, 15	192,17	42,02	0,85	0,22	0,41	78,96	0,61
	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	1,20	1,90	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	С,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,20	60,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого	550	22,42	22,59	109,40	656,1	247,23	237,57	54,56	2,81	0,26	0,50	79,17	0,61

Обед

6/2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2,30	7,55	20,23	180,96	40,25	36,25	17,50	0,63	0,00	0,03	18,38	0,00
	Биточка (котлета) из мяса кур	100	19,90	16,1	48,30	221,30	50,72	0,00	19,12	2,02	0,00	0,31	1,01	0,33
46/3	Макароны 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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,73	0,48	22,96	163,20	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,04	0,00	0,00
	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
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	10,00	С,00	3,00	0,60	0,00	0,00	0,80	0,00
	Итого	800	31,33	32,47	151,55	930,33	146,17	202,09	49,90	5,21	0,00	0,46	33,60	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

Завтрак														
2/7	Макароны отварные с яйцом с сыром	210	16,96	21,65	32,37	365,56	231,23	358,68	104,29	2,52	0,20	0,26	2,09	0,02
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	24,00	16,50	13,50	3,30	0,00	0,05	15,00	0,00
	Итого	560	21,21	23,15	88,07	709,56	279,31	407,68	126,33	7,28	0,20	0,37	17,19	0,02

Обед

7/16	Капуста квашенная 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
29/2	Суп пюре из картофеля с грибами(200/ 10)	260	4,00	8,10	21,40	158,00	19,00	65,75	25,50	0,93	0,05	0,20	8,68	0,00
5/8	Плов с мясом свинины	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 чувской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,10	9,40	0,75	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	810	31,19	36,37	116,41	892,08	128,63	503,75	150,21	10,24	0,14	0,59	34,68	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

Завтрак														
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,20	20,47	30,69	306,00	139,20	211,70	55,40	1,48	0,14	0,18	1,36	0,00
29/10	Чай с лимоном (200/10)	210	0,20	0,00	15,00	58,00	15,99	0,00	2,09	0,96	0,00	0,00	0,11	0,00
	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Печенье	40	1,20	3,10	21,00	118,00	6,00	12,00	3,00	0,40	0,03	0,02	0,10	0,00
	Итого	550	21,43	21,97	86,39	680,00	188,69	260,70	77,49	6,34	0,14	0,28	16,47	0,00

Обед

	Отуред 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
10/2/1	Расольник "Тенинградский" со сметаной	260	4,1	5,43	17,65	174,07	33,85	112,50	34,35	1,20	0,50	0,10	17,45	0,00
8/85	Бигус со свежей капусто со свиной	250	22,50	27,43	16,28	492,50								
	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 чувской	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	870	31,53	36,78	114,98	1050,87	143,02	402,22	112,27	6,35	0,80	0,83	22,87	0,22