

Утверждаю
Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС" Гавриленко К.В.



Согласовано
Директор



Примерное 10-ти дневное меню для школьных завтраков и обедов на период 2026 -27 г. для детей 1- 4 кл.

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Р	Мg	Fe	А, мкг	В1, мг	С, мг	В2, мг

Понедельник, первая неделя
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	160	15,64	22,95	4,08	284,75	181,70	283,90	83,43	2,00	0,09	0,21	1,67	0,00
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
	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
	Итого	535	19,87	19,67	78,10	515,00	206,98	318,30	91,97	3,48	0,15	0,27	1,77	0,00

	Огурец свежий	60	1,08	2,28	6,54	51,00	24,20	28,12	14,20	0,92	0,00	0,02	6,54	0,02
28/2	Суп картофельный с бобовым	210	3,98	7,69	18,56	147,21	60,62	75,43	24,16	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
5/8	Плов с мясом свинным	180	18,00	18,10	37,10	340,00	36,13	145,70	33,95	1,43	0,00	0,02	1,43	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
	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 пшеничный	20	1,52	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	700	26,65	28,66	97,88	748,43	145,95	286,33	88,91	5,72	0,00	0,17	84,21	0,00

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Р	Мg	Fe	А, мкг	В1, мг	С, мг	В2, мг

Вторник, первая неделя
Завтрак

8/5	Запеканка из творога с повидлом яблочным (170/20)	200	12,90	13,40	19,80	248,00	196,50	174,70	38,20	0,77	0,18	0,34	65,80	0,55
	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
29/10	Чай с лимонком	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
	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	500	18,15	18,00	82,00	551,00	226,58	219,20	49,74	2,63	0,21	0,42	66,00	0,55

18/2	Суп с колбасой	200	4,96	6,82	23,62	153,60	15,2	52,60	20,40	0,74	0,04	0,16	6,94	0,00
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,50	10,71	9,29	169,71	24,26	84,33	18,00	0,46	0,00	0,28	2,45	0,12
12/51	Соус томатный	30	1,49	2,05	7,09	46,08	4,56	15,78	6,12	0,22	0,00	0,06	0,00	0,00
46/3	Макаронные отварные	150	3,15	6,75	21,90	163,50	25,17	24,48	12,00	0,62	0,00	0,03	11,18	0,03
3/10	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
	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 пшеничный	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	720,00	27,43	26,92	105,80	822,09	96,77	228,29	72,16	4,01	0,04	0,60	20,67	0,15

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	P	Mg	Fe	А,мкг	В1,мг	С,мг	В2,мг

Средняя порция несли

Завтрак														
9/4	Капша Дружба молочная в масле сливочным	210	5,06	9,21	22,28	223,85	129,80	143,90	31,37	0,57	0,08	0,08	1,35	0,00
23/12	Манник	50	4,26	4,53	23,6	152,6	32,46	12,00	3,00	0,40	0,03	0,00	0,13	0,06
32/10	Коренный напиток с медом	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	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Итого	510	19,27	19,94	80,78	580,45	297,76	427,40	54,87	91,57	0,13	0,18	2,78	0,06

Обед

7/16	Капустка кашечная с маслом растительным	60	0,54	2,28	2,34	40,02	24,20	11,10	14,20	0,92	0,00	0,01	12,75	0,00
2/2	Борщ со сметаной	210	3,12	3,44	23,01	94,40	58,61	38,74	34,20	1,40	0,01	0,04	8,00	0,04
8/81	Греч по-Парсу с маслом и свечами (свинина 6/к)	180	21,50	19,73	45,66	452,70	64,20	408,00	73,20	5,79	0,06	0,28	0,99	0,13
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,6	126,00	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
40	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	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	700	31,21	28,52	114,13	874,90	305,40	638,42	149,60	9,72	0,10	0,51	89,53	0,15

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	P	Mg	Fe	А,мкг	В1,мг	С,мг	В2,мг

Четверг, первая несли

Завтрак														
11/4	Капша 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

10/21	Рассольник со сметаной	210	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 (90/20)	110	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	150	3,78	8,10	26,28	204,37	30,20	106,24	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	720	30,88	28,71	143,72	846,24	70,34	229,95	57,11	3,40	0,00	2,52	22,65	0,58

№	Наименование блюда	Масса порции	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														
27/10	Макарона, отварные с яйцом с сыром	150	14,10	16,30	27,90	221,00	181,70	283,90	83,43	2,00	0,09	0,21	1,67	0,00
	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	500	18,35	17,80	83,60	565,00	229,78	332,90	105,47	6,76	0,09	0,31	16,77	0,00
Обед														
6/2	Отвар свиней	60	1,08	2,28	6,54	51,00	24,20	28,12	14,20	0,92	0,00	0,02	6,54	0,02
	Щи из свиней, капуста с картофелем и сметаной	210	1,60	4,16	10,48	84,80	42,36	38,74	16,90	0,84	0,01	0,04	15,30	0,04
	12/8/1 Гуляш из мяса свинины	90	13,51	11,50	16,60	129,60	60,77	151,70	23,53	1,90	0,00	0,48	0,28	0,21
	38/3 Рисотто с овощами	150	3,90	9,10	37,05	220,50	25,17	24,48	12,00	0,62	0,00	0,03	11,18	0,03
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,02	60,00	14,58	15,02	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 пшениский	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	770	25,24	27,69	106,82	705,30	167,88	303,22	80,07	5,74	0,01	0,68	32,86	0,31

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг
Повседневное, вторая неделя														
Завтрак														
15/4	Каши молочная яичная со сливочным маслом	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
32/10	Пирог "ЗЕБРА"	50	2,90	3,60	27,10	150,00	19,50	12	6,30	0,40	0,03	0,02	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
	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
	Итого	510	19,91	19,00	75,01	553,30	258,61	567,40	36,20	91,43	0,15	0,33	1,80	0,00
Обед														
34/2	Уха рыбачья	210	4,60	5,92	6,44	88,00	192,00	148,20	45,60	0,40	0,04	0,14	12,00	0,00
12/8/1	Гуляш из мяса свинины	90	13,51	11,50	16,60	128,60	40,77	151,7	23,53	1,90	0,00	0,48	0,28	0,21
39/3	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	48,00	210,00	57,00	4,80	0,00	0,21	0,00	0,12
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
	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 пшеничный	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	700	31,24	25,81	104,73	723,20	172,08	454,54	131,33	10,71	0,01	0,80	78,28	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														
Завтрак														
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	15,64	22,95	4,08	284,75	181,70	283,90	83,43	2,00	0,09	0,21	1,67	0,00
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	510	19,89	24,45	59,78	315,00	206,98	318,30	91,97	3,48	0,15	0,27	1,77	0,00
Обед														
	Супорд свиной	60	1,08	2,28	6,54	51,00	24,20	28,12	14,20	0,92	0,00	0,02	6,54	0,02
22/2	Суп лапша на курином бульоне	210	2,08	6,24	11,44	92,80	7,60	39,20	6,00	0,36	0,75	0,42	1	0,67
8/35	Жаркое по домашнему с мясом свинины	180	17,60	17,6	34,3	380,10	28,75	334,70	64,40	4,03	0,09	0,23	4,60	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126,00	12,00	3,00	3,00	1,5	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 чудовской	30	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	700	26,09	26,71	107,77	807,10	85,55	456,12	101,20	7,92	0,84	0,74	82,14	0,69
Средн. вторая неделя														
№	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														
Завтрак														
8/5	Закуска из творога с повидлом яблочным(70/30)	200	12,90	13,40	19,80	248,00	196,50	174,70	35,20	0,77	0,18	0,34	65,80	0,55
	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	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	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	575	20,57	19,02	75,25	560,50	226,58	219,2	46,74	2,63	0,21	0,42	66,00	0,55
Обед														
6/2	Шт из свежей картошки с картофелем и сметаной	210	3,40	6,84	27,01	133,60	32,20	29,00	14,00	0,50	0,00	0,02	14,70	0,00
	Винюки (колбеты) из мяса кур	90	13,50	10,71	9,29	195,71	24,26	84,33	15,00	0,46	0,00	0,28	2,45	0,12
46/3	Макаронн отарные	150	3,15	6,75	21,90	163,50	25,17	24,48	12,00	0,62	0,00	0,03	11,18	0,03
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 чудовской	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
	Итого	700	24,48	24,89	100,19	775,71	116,83	232,11	72,60	3,71	0,00	0,46	35,13	0,18

№	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	Макарона отварные с яйцом с сыром	150	14,10	16,30	27,90	221,00	181,70	283,90	83,43	2,00	0,09	0,21	1,67	0,00
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
	Биток 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	500	18,36	17,80	83,60	563,00	229,78	332,90	105,47	6,76	0,09	0,31	16,77	0,00

Обед														
7/16	Карпуста кашенная с маслом растительным	60	0,54	2,28	2,34	40,02	24,20	11,10	14,20	0,92	0,00	0,01	12,78	0,00
20/2	Суп пюре из картофеля с грибами(200/10)	210	3,20	4,88	17,12	126,40	83,40	52,60	20,40	1,50	0,00	0,10	10,50	0,00
4/9	Плов с мясом свинины	180	18,00	18,10	37,10	340,00	36,13	145,70	33,95	1,43	0,00	0,02	1,43	0,00
6/10	Напиток асирти из кукурузы в год	200	0,20	0,00	26,20	132,00	14,58	0,00	0,00	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	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого														
		700	26,07	25,85	106,65	795,62	171,31	260,50	78,44	6,00	0,02	0,34	35,58	0,13

№	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	12,97	13,76	25,823	168,15	164,22	249,66	65,93	1,74	0,10	0,21	1,62	0,00
29/10	Чай с лимоном (200/10)	210	0,20	0,00	15,00	58,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
50	Биток 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

Обед														
10/2/1	Огурец свежий	60	1,08	2,28	6,54	51,00	24,20	28,12	14,20	0,92	0,00	0,02	6,54	0,02
	Рассольник "Депортградский" со сметаной	210	2,40	3,60	16,08	108,00	27,08	90,00	27,50	0,96	0,64	0,08	13,96	0,00
8/85	Биток со свежей капустой со свиной	200	18,27	19,83	28,06	356,02	21,90	233,70	24,30	1,77	0,06	0,12	1,01	0,01
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
	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														
		720	26,68	26,63	110,74	810,32	88,56	412,00	79,44	7,64	0,70	0,34	21,07	0,04