

Директор ООО "СЕРВИС-Плюс"
Гарькавенко К.В.



Согласовано
Директор



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

	Оушен 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
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
37/10	Напиток из шиповника	200	0,80	0,33	36,17	138,10	12,00	3,00	1,50	0,00	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 витаминизированный	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	500	24,93	21,43	109,45	727,10	87,33	234,42	66,15	5,07	0,00	0,12	77,97	0,02

№	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

	Выпечка (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	Супе 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 витаминизированный	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	520	22,47	20,10	82,18	668,49	81,57	175,69	51,76	3,27	0,00	0,44	13,73	0,15

№	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

	Карпачь из мяса говядины 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
8/81	Гречка по-Парскому с мясом и овощами (свинина 50%)	180	21,30	19,73	45,66	482,70	64,20	408,60	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
	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 витаминизированный	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	500	28,09	22,73	109,24	816,72	115,40	479,70	105,40	9,43	0,06	0,37	83,74	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

Четверг, первая неделя

	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	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 пшеничный витаминизированный	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	510	23,48	18,23	88,42	677,34	55,09	166,45	33,11	2,45	0,00	2,42	14,40	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

Пятница, первая неделя

	Оушен 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
12/61	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	Рисовый суп 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	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 витаминизированный	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	560	23	23	99	618	138	255	65	5	0	1	18	0

№	Наименование блока	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	P	Mg	Fe	A, мкг	B1, мг	C, мг	B2, мг

Попелельник, вторая неделя

1260	Тушеное мясо 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	Капуста тушеная, рассычатая	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	Цыб 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	0,25	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб чухомский	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		500	26,64	19,89	98,29	624,80	116,35	412,80	96,17	8,67	0,00	0,76	0,38	0,33

№	Наименование блока	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	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
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	Комок из сухариков	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	0,25	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб чухомский	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		500	24,01	20,47	96,33	714,30	77,95	416,92	95,20	7,56	0,09	0,32	81,14	0,02

№	Наименование блока	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

	Копченая из курицы	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	Макаронные отруби	150	3,15	6,25	21,90	163,50	25,17	24,48	12,00	0,62	0,00	0,03	11,18	0,03
6/10	Комок из сухариков	200	0,30	0,00	27,10	126,00	10,00	6,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,80	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 чухомский	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		500	22,00	18,18	87,93	682,91	116,63	232,11	72,60	3,71	0,00	0,46	35,13	0,18

№	Наименование блока	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	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
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 ассорти из фруктов	200	0,20	0,00	26,20	132,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	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 чухомский	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		500	23,79	21,10	95,28	710,02	89,91	214,40	78,44	6,00	0,02	0,34	35,88	0,13

№	Наименование блока	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

	Отурец 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
8/85	Витус 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	0,25	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб чухомский	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		510	24,28	23,03	94,66	702,32	88,56	412,00	79,44	7,64	0,70	0,34	21,07	0,04