



Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"

Гарькавенко 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	185	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	0,8С	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
Итого		560	22,13	22,36	88,76	648,61	232,41	389,28	112,83	3,98	0,17	0,32	2,19	0,00

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
28/2	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
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
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		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
	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
29/10	Чай с лимоном	50	3,75	1,50	26,00	125	9,5	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Батон витаминизированный	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		550	22,42	22,59	109,22	656,10	247,23	237,57	54,56	2,81	0,26	0,50	79,17	0,61

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
	Биточки (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
12/51	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
46/3	Макароны 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
3/10	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	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	25,71	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

Среда, первая неделя														
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	Манник	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														
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	1,01	0,00	0,03	3,00	0,03
34/2	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
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина 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	0,10	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	38,54	34,39	128,36	1011,48	425,72	444,23	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, первая неделя														
Завтрак														
11/4	Каша пшениная 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

Пятница, 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
	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	23,13	88,07	709,56	280,72	407,68	126,38	7,38	0,20	0,36	17,20	0,02

Обед

	Горошек зеленый припущенный	100	3,00	3,90	6,30	72,00	7,83	26,00	26,00	0,33	0,00	0,07	5,00	0,00
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	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	Ризотто 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
	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
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

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
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	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		800	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 натуральный с маслом(175/10)	185	14,56	16,74	33,51	338,11	227,13	354,88	104,29	2,50	0,11	0,26	2,09	0
	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
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,58	0,00	2,04	0,8G	0,00	0,00	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	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 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
	Печенье	40	1,20	3,10	21,00	118,00	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	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,20	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
	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
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	6,00	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	21,00	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 гречками(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
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	1,68	34,80	7,00	31,60	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
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
	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		600	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														
	Горошек зеленый припущенный	100	3,00	3,90	6,30	72,00	7,83	26,00	26,00	0,33	0,00	0,07	5,00	0,00
10/2/1	Рассольник "Ленинградский" 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 свинойной	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 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		870	34,53	37,68	114,98	1033,87	143,02	402,22	112,27	6,35	0,80	0,83	22,87	0,22