



Утверждаю
Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"

Гарькавенко 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
Понедельник, первая неделя														
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
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		550	24,31	23,52	84,65	711,96	90,13	218,30	74,21	5,57	0,00	0,11	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														
Обед														
	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	1,49	2,05	7,09	46,08	4,56	15,78	6,12	0,22	0,00	0,06	0,00	0,00
46/3	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
	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
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
Итого		560	29,40	26,64	124,55	746,18	109,16	93,08	54,78	5,08	0,00	0,48	13,12	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														
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
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	0,60	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	30,14	26,99	109,41	901,48	185,72	258,98	137,53	9,99	0,00	0,87	4,10	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														
Обед														
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	126,00	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	23,48	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														
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
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
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
Итого		650	27,35	28,49	132,70	716,75	115,23	281,30	67,78	6,19	0,00	0,74	5,41	0,23

№	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														
12/8/1	Гуляш	100	15,14	13,40	17,33	182,55	67,52	1 68,50	26, 14	2,11	0,00	0,53	0,31	0,23
39/3	Каша гречневая рассычатая	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		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														
Завтрак														
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
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	24,49	23,65	94,08	762,30	87,95	423,90	110,00	8,75	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
Среда, вторая неделя														
Завтрак														
	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
6/10	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,73	0,48	22,96	163,20	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,04	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		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														
Завтрак														
Обед														
7/16	Капуста квашенная с маслом растительным	100	0,75	3,80	4,20	66,66	4 1,00	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
Итого		550	23,68	23,19	79,02	705,86	63,71	183,70	73,25	4,90	0,00	0,11	22,83	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														
Обед														
	Горошек зеленый припущенный	100	3,00	3,90	6,30	72,00	7,83	26,00	26,00	0,33	0,09	0,07	5,00	0,00
8/85	Бигус со свежей капусто со свинойной	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	30,43	32,25	82,64	859,80	61,58	414,80	107,00	6,97	0,09	0,37	79,60	0,00