



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 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														
7/16	Капуста квашенная 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
4/9	Плов	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 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		500	24,39	21,43	105,25	716,12	87,33	217,40	66,15	5,07	0,00	0,11	84,18	0,00
Вторник, первая неделя														
		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	Макароны 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 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		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
Среда, первая неделя														
		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
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	180	21,30	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
	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		500	28,63	22,73	113,44	827,70	115,40	496,72	105,40	9,43	0,06	0,38	77,53	0,15
Четверг, первая неделя														
		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 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		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
Пятница, первая неделя														
		60	1,80	2,34	3,78	53,20	12,00	37,20	12,00	0,42	0,00	0,06	6,00	0,03
12/8/1	Гуляш	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	Ризотто 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 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		560	24	24	96	621	126	264	63	5	0	1	18	0

№	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														
12/8/1	Гуляш	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	Каша 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 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		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 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														
33/1	Салат из свеклы и моркови с растительным маслом	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	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 чусовской	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 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														
	Котлета из кури	90	13,50	10,71	9,29	195,71	24,26	84,33	15,00	0,46	0,00	0,28	2,45	0,1 2
46/3	Макароны 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
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	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
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 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														
7/16	Капуста квашенная 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	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 красных ягод	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 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		500	23,79	21,10	95,28	710,02	89,91	214,40	78,44	6,00	0,02	0,34	35,SS	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														
	Горошек зеленый припущенный	60	1,80	2,34	3,78	53,20	12,00	37,20	12,00	0,42	0,00	0,06	6,00	0,03
8/85	Бигус со свежей капустой со свинойной	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		510	25,00	23,09	91,90	704,52	88,56	412,00	79,44	7,64	0,70	0,34	21,07	0,04