



Внедряю
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 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														
Завтрак														
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	12,00	14,05	22,85	204,50	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	19,57	19,67	78,10	515,00	206,98	318,30	91,97	3,48	0,15	0,27	1,77	0,00

Обед														
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
28/2	Суп картофельный с бобовыми	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
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		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			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг

Вторник, первая неделя														
Завтрак														
8/5	Запеканка из творога с повидлом яблочным(170/30)	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 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
	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

Обед														
18/2	Суп с клецками	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	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		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	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг

Среда, первая неделя

Завтрак														
9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом 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	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	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														
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
34/2	Уха рыбацкая	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
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		700	32,31	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	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг

Четверг, первая неделя

Завтрак														
11/4	Каша пшеничная 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	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	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		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 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	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
	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														
	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
6/2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,60	4,1 6	10,48	84,80	42,36	38,74	16,90	0,84	0,01	0,04	1 5,30	0,04
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		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 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 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
	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
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
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														
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
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		700	29,46	25,13	122,09	723,20	172,38	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	12,00	14,05	22,85	204,50	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	19,57	19,67	78,10	315,00	206,98	318,30	91,97	3,48	0,15	0,27	1,77	0,00

Обед														
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
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	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		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

№	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(170/30)	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
	Печенье	40	1,20	3,10	21,00	118,00	6	12,00	3,00	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
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		500	18,15	18,00	82,00	551	226,58	219,2	46,74	2,63	0,21	0,42	66,00	0,55

Обед														
6/2	Щи из свежей капусты 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
	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	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	34,50	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого		700	24,48	24,89	109,19	775,71	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

Завтрак														
2/7	Макароны 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
	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	18,36	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	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
29/2	Суп пюре из картофеля с гречками(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	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	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,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

Завтрак														
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	210	10,90	11,56	21,7	141,30	138,00	209,80	55,40	1,46	0,08	0,18	1,36	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		560	13,15	13,06	74,06	485,30	186,08	258,80	77,44	6,22	0,08	0,28	16,46	0,00

Обед														
	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
10/2/1	Рассольник "Ленинградский" 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	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		720	27,40	26,69	107,98	812,52	88,56	412,00	79,44	7,64	0,70	0,34	21,07	0,04