

Согласовано:



Директор МАОУ СОШ № 175

Маллаева Н.В

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

Согласовано:

Директор _____

_____/_____

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-Базовый»

Утверждено:

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей 5-11 классов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
184,26	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	100	27,7	25,1	14,9	347,6
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		620	40,6	40,6	102,2	935,6

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	16,3	159,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		570	21	26,4	87,9	696,3

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
889,07	Стрипы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	180/30	4,8	12,9	48	332,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		550	33	22,5	93,3	708,7

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
198	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		620	24,4	25,9	90,5	738,1

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	220,7
133,74	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгадировка	180/30	3,7	10,9	33,1	196,7
788,04	Чай черный ароматный	200	0,3	0,1	16	62,1
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		550	21,3	20,2	75,1	572,3

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
170,81	Плов	250	18,8	18,7	47,2	415,4
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		590	22,6	19,7	93,1	666,1

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
307,35	Людя-кебаб	100	17,2	17,5	21	240
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/30	3,7	6,2	23,7	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		550	24	24,2	77,4	547,0

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
782,06	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	7	6,4	38,9	250,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		550	20,3	19	89	614,4

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
308,38	Биточек пикантный.	100	15,5	8,3	11	178,9
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	7,1	30,5	213,4
788	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	13,9	53,2
384,4	Мушное изделие	50		12,8	42,5	296,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за День		570	25	28,8	116,8	835

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
133,78	Картофель по-деревенски с паприкой/ Овощная подгарнировка	180/20	3,8	6,7	25,2	199
197	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16	62,1
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за День			23,6	46,3	63,9	790,9