

Согласовано:



Директор МАОУ СОШ № 175

Маллаева Н.В.

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 1-4 классов и 1-4 классов с ОВЗ.

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

Согласовано:

Директор

_____/____

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 1-4 классов.

Возрастная категория: 7-11 лет

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 1-4 классы						
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	3,7	9	14	141,9
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	10,2	6,4	49,6	255,4
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день						
		538	15	15,9	87,3	540,5
Обед 1-4 классы						
58,35	Суп сливочный с курой, грибами	200/10	8,4	8,2	23,4	193,5
184,25	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	90	25,3	23,1	14,8	324,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
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						
		790	45,1	42,8	133,4	1092,9

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 1-4 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,16	Макароны с сыром	180	11,8	11,2	30,3	270,6
642,05	Какао с витамином С "Витлошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день						
		525	28	43,9	77,6	813,4
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	200/10	6,4	8,4	12,6	144,6
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
612	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	25,2	99,3
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						
		750	27	33,9	113,3	870,3

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 1-4 классы						
3.58	Булгур с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	12,1	166,7
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	13	8,7	29,2	310,5
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	16,7	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
		545	19	20,6	67,8	620,4
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
56,32	Сопанка по - студенчески со сметаной, курой.	200/10	6,5	10,4	10,6	154
889,08	Стрипы "Школьные".	90	22,6	8,6	11,5	212,7
232	Разотто/Овощная подгарнировка	150/20	3,8	9,1	39,1	258,2
213,01	Напиток из замороженных ягод	200	0,7		19,3	78,9
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
		710	36,5	28,6	99,4	796,6

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 1-4 классы						
160,68	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	17,1	17,4	6	248,7
197	Чай с шиповником и сахаром	200	0,2	11,8	13,7	51,2
384,39	Мучное изделие	50	3		34,8	255
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2	78,6
		510	22,9	30,2	73,2	650,2
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	200/10	6,2	6,4	9,3	110,2
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
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
		790	27,8	29,5	95,4	796

День: пятница
Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7	
257,96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	200	11	7,8	39,9	260,8	
788,04	Чай черный ароматный	200	0,3	0,1	16	62,1	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день		545	17	19,7	76,2	579,6	
Обед 1-4 классы							
229,05	Суп-пюре гороховый с грибами	200/10	6,4	4,2	22	151,3	
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	168,9	
133,7	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	150	2,9	2,3	23,1	128,1	
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109	
384,41	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
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		750	26,8	28,2	136,5	920,8	
Понедельник							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	1,7	9	14	141,9	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6	
788	Чай с шиповником и сахаром	200	8,7	0,1	17,2	67,9	
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день		538	17,5	16,4	77,6	534,4	
Обед 1-4 классы							
71,48	Суп-лапша на курином бульоне	200/10	5,4	3,9	15,3	115,7	
170,81	Плов Овощная подгариновка	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9	
213,01	Напиток из замороженных ягод	200	0,7		19,3	78,9	
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 "Чуовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день		820	27,8	21,5	116,9	815,7	

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 1-4 классы							
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4	
188,26	Пудинг творожный с молочным соусом	120/30	18	12,2	31,1	304,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	51,2	51,2	
923,01	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	54	
Итого за день		500	20,4	21,7	68,1	542,1	
Обед 1-4 классы							
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6,1	8,3	8,3	124	
307,36	Лепешка-кебаб	90	15,4	16	0,9	209,5	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2	
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
299,35	Хлеб "крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299,12	Хлеб "чусовской" с йодолказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день		760	28,2	41,9	117	958,6	

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
195.04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	
257.36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5	
642.05	Какао с витамином С "Витпошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
Итого за день		620	17,4	17,6	75,8	617,5	
Обед 1-4 классы							
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3	
782.06	Напитки куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8	
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подливка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299.12	Хлеб "Уловской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день		730	27,9	25,1	103,3	744,5	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15	15,3	3,7	212,2	
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7	
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день		510	17,6	29,1	75,3	640,7	
Обед 1-4 классы							
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	5,9	8,2	7	116,2	
308,39	Биточек пикантный	90	13,9	9,3	9,8	177,2	
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	6	25,5	178,9	
213,01	Напиток из замороженных ягод	200	0,7		19,3	78,9	
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		790	28,6	24,5	96,2	754,4	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Булерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	12,7	7,1	44,1	255
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		545	18,7	19	80,4	573,8
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	150	3,1	5,6	20,7	163,9
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,4	Мучное 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		750	25,6	61,9	126,4	1196,3