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: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

Согласовано:

Директор_____

_____/_____

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4
133,96	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгарнировка	200	3,7	3,3	28,2	161,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		560	23,8	21,4	83	624,4

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	200	4,3	5,9	40,9	235,8
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		560	35,5	23,2	89,1	680,7

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	200	6,1	5	39,2	227,9
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		560	27,5	20,5	101,5	701,6

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
310,15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1
139,06	Картофель отварной/Овощная подгарнировка	200	3,5	5,6	23,8	181,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
197	Фрукт	100	0,2		13,7	109,0
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		660	19,2	30,6	73,1	668,8

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
318,63	Тефтели из филе куры и свинины	100	13,4	16,2	12,6	251
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	200	9,6	13,4	47,1	352,9
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		560	28,6	30,3	114,3	849,9

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
2,35	Фрикассе из курицы	100	19	3,7	4,5	124,5
133,77	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгарнировка	200	3,7	3,3	28,2	161,6
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
197	Фрукт	100	0,2		13,7	109,0
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		560	25,8	7,6	65,3	431

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	200	6,1	5	39,2	227,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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		560	35	22	72,8	600,5

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
308,15	Котлета мясная	100	16	14,7	15,1	257,4
68,77	Булгур рассыпчатый/Овощная подгарнировка	200	7,6	7	36,5	245,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	40	1,4	0,3	9,2	45,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день		560	26,7	22,2	84,2	646,9

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
316,73	Фрикадельки «Наполи»	100	18,2	17,7	9,5	271,9
232,65	Рис припущенный с овощами/Овощная подгарнировка	200	4,7	7,6	47,2	280,6
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
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		560	26,1	25,9	89,5	698,5

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (вариатив)						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	200	9,6	13,4	47,1	352,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
16	Мучное изделие	50	18,2	17,7	9,5	271,9
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		560	26,6	25,2	84,8	679,9