

Согласовано:



Директор ФМАОУ Лицей № 3 «Альянс»

Иовик Н.В.

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для 5-11 классов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
171,04	Филе в сметанном соусе	100	16,1	9,1	1,8	153			200,0	17,7	1	
255,15	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная поджаренная	180/30	9,7	13,5	47,4	354,3	0,3	14	24,5	154,3	5,2	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6	
Итого за день		550	29,8	23,1	87,2	678,4	0,5	14,8	241,0	183,1	7,6	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
307,27	Биточек с красным соусом	80/20	12,6	12,0	12	192,5	0,2		165,0	16,5	2,0	
472,84	Картофельное пюре/Овощная поджаренная	180/30	3,7	6,2	36,0	196,0	0,2	16,0	100	32,9	1,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6	
Итого за день		550	20,3	19	86,0	559	0,6	16,0	280	60,2	5	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
276,62	Плов /Овощная поджаренная	250/60	24,3	18,0	39,5	400,0	0,3	15,0	256	140,9	5,2	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6	
Итого за день		550	28,3	18,5	77,5	571,1	0,5	15,5	272,5	152	6,6	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
141.66	Котлета рыбная с соусом	80/20	10,2	2,9	12,1	189,0	0,1	16,0	198,0	30,3	4,0
232.32	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/30	4,4	16,0	44,3	249,5	0,1		65,0	31	0,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день		550	18,6	19,3	94,4	608,7	0,4	16,0	278,3	72,1	6,0

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
922	Тефтели с молочным соусом	80/20	8,7	21	11	270,6	0,2	9,2	156,0	56	1,3
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4	0,1	0	100,0	8,6	0,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		12,0	16	9	2,2
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	7	0,6
Итого за день		620	19,1	26,8	97,5	756,2	0,5	21,2	287,3	84,4	5,8

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280.05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183		14,0	213,0	18,7	4,0
232.32	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,4	9,0	44,3	249,5	0,1		36,0	31	0,6
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день		550	22,3	20,8	87,4	603,6	0,3	15	265,5	60,8	6,0

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
2.38	Фрикадельки с красным соусом	80/20	12,6	5,8	5,3	122,7	0,1		136,0	12,1	1
255.96	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/30	9,5	13,4	46,6	350,1	0,3	14	100,0	150,1	5,1
211.11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день		550	29,4	20,1	117,4	772,8	0,7	14,3	264	200	8,7

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280.05	Котлета с красным соусом	100	10,8	26,1	4,6	300,2	0,3	14,0	136,0	20,2	3,0
152	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/30	6	5	38,7	225,4	0,1		100,0	8,6	0,9
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день		550	20,8	31,6	81,3	696,7	0,6	15	252,5	39,9	5,3

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
308,36	Котлета "Ассорти с красным соусом	80/20	13	15,0	16,0	236,0	0,1		96	16,5	1,4
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	23,0	163,3	0,2	16,0	169	32,9	3,0
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день		550	20,7	21,6	77,0	569,5	0,5	16,0	280,3	60,2	6

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
276,79	Плов /Овощная подгарнировка	250/60	15,3	31,1	47,9	538,9	0,3	14,0	175,0	59,1	5,0
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	63,0	4,1	0,8
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	7	0,6
Итого за день		550	19,3	31,6	85,9	710	0,5	14,5	248	70,2	6,4