

Согласовано:



Директор БМАОУ Лицей № 3 «Альянс»

Иовик Н.В.

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

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		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
3.75	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	40	5,3	11,4	10,5	166,7		0,2	157,2	6,6	0,2
257.93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4		10,0	122,9	25,0	0,2
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	10,0	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299.28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	0,2	0	4,4	6,6	0,4
Итого за день											
Обед 1-4											
71.06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,5	4,6	8,3	81,9	0,1	18,0	126,0	15,4	0,6
171.04	Филе тушеное в сметанном соусе	100	16,1	9,1	1,8	153			165,0	17,7	1
917.00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	11,2	39,7	296,2	0,3	2	19,6	128,9	4,4
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	3,9	0,8
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2			0		
Итого за день											
		710	31,2	25,6	103	773,3	0,6	18,0	354,2	172,9	7,4

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		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
195.04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158	0,1	10,0	220	28	0,2
381.07	Макароны с сыром	150	8,2	7,6	29,2	220,7	0,1	4,0	169	13,1	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8
299.4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	0	6,6	9,9	0,6
Итого за день											
Обед 1-4											
56.17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8	0,1	9,0	156,0	18,4	0,7
307.41	Котлета из свинины с красным соусом	100	11,1	16,0	26,0	245,0	0,2	0,1	133	14,9	1,2
472.99	Картофельное пюре	150	6,0	4,7	17,6	165,0	0,1	9,6	42,2	29,6	1,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	9	0,6
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		0	0	0	
Итого за день											
		700	24,4	26,1	103,3	727,2	0,6	18,7	346,5	75,7	4,4

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		Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9		12	14	15
Завтрак 1-4 классы												
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	15	16,0	29,2	310,5	0,2	10,0		198,0	60,3	1,5
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5		6,5	4,1	0,8
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	0		6,6	9,9	0,6
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90		6,2		16	9	2,2
Итого за день							0,3	16,7		227,1	83,3	5,1
Обед 1-4												
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8		16,0		156,0	17,2	0,8
276,62	Плов	235	18,9	16,0	37,7	330,8	0,2	0,7		189,0	127,2	4,5
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2		5,5	3,1	0,5
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4	0,1	0		15	19,8	1,2
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0		10	7	0,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		0		0		
Итого за день							0,5	18,7		375,5	174,3	7,6

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		Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9		12	14	15
Завтрак 1-4 классы												
160,05	Омлет натуральный/Овощная нарезка	110/50	10,9	10,8	3,5	155,2	0,1	19,0		196,0	20,9	2,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		19,0	89,0		0		5,3	3,8	0,8
463,09	Мучное изделие	100	4,8	3,2	32,2	179,4	0,1	0		15	19,8	1,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	0		6,6	9,9	0,6
Итого за день							0,3	19,0		222,9	54,4	4,8
Обед 1-4												
229,05	Суп пюре гороховый с гречками	210	5,4	3,9	15,3	115,7	0,1	5,3		144,0	19,2	0,9
141,71	Котлета рыбная с красным соусом	90	9	13,0	10,5	102,4	0,1	0,4		166,0	26,8	0,7
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	170	3,8	8,0	37,7	300,0	0,1	2		8,8	28,8	0,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		18		12,3	3,4	5,1
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2			10	7	0,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2				0		
Итого за день							0,5	20,0		341,1	85,2	7,9

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 1-4 классы												
3,59	Бутерброд с сыром на батоне.	40	6,9	18,4	11,5	240,2		0,6	209,8	10,1	0,3	
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8	0,2	13,0	133,1	48	1,3	
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		6,2	16	9	2,2	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	0,1	0	4,4	6,6	0,4	
Итого за день		560	17	27,2	85	694,6	0,3	19,8	368,6	77,5	5	
Обед 1-4												
82,23	Суп-харчо по студенчески	200	5,3	8,4	15	157,9	0,1	9,0	163,0	63,0	1,2	
318,80	Тефтели из свинины с молочным соусом	90	7,4	17,7	8,7	226,3	0,2	10,0	93,0	13	1	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3	0,1	0	69,0	7,2	0,7	
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		6,2	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	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		0	0	0		
Итого за день		810	23,5	31,3	113,1	877,9	0,6	25,2	356,3	103,0	6,5	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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 1-4 классы													
299.28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4		10,0	157,2	6,6	0,2		
560.03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6	0,2	0,5	157,6	31	0,8		
197.00	Чай с сахаром	200	0	0,0	12,7	51,2		0,7	60,3	7	0,1		
351.23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2		
Итого за день		540	15,4	21,1	75	586,8	0,2	17,4	391,1	53,6	3,3		
Обед 1-4													
46.23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	6,7	74,7	0,1	21,7	138,0	15,2	0,6		
280.05	Гуляш	100	13,9	19,0	18,0	236		1,5	196,0	23,0	1,3		
232.00	Рис припущенный	150	3,4	4,9	33,8	219,4	0,1	2	8,8	28,8	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		
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2			0				
Итого за день		730	24,6	29	105,7	745,5	0,4	25,2	358	76,0	3,9		

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	150	14,2	16,0	33,2	449,1	0,1	0,2	183,0	24,6	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2		10	16,0	9,0	0,8
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	0,1	0	4,4	6,6	0,4
923,01	Фрукт	150	0,5	0,5	11,8	54		7,4	19,2	10,8	2,6
Итого за день											
		520	16,4	17,1	68,8	606,7	0,2	17,6	222,6	51,0	4,6
Обед 1-4											
71,48	Суп-паша на курином бульоне	210	5,4	3,9	15,3	115,7	0,1	5,3	199,0	19,2	0,9
2,37	Фрикадельки с красным соусом	90	12,6	10,0	5,3	122,7	0,1	9	100,0	12,1	1
917,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	11,2	39,6	295,5	0,3	6,0	18,5	128,2	4,3
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	1,5	0,2	10,1	49,2	0,1	0	8		0,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		0	0		
Итого за день											
		705	29,4	25,6	100,6	710,1	0,6	20,6	343,1	171,5	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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
195,04	Кисломолочная продукция	200	9,0	9	22,4	158	0,1	10,0	220	28	0,2
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	5,2	7,1	44,1	255	0,1	2,0	127,7	29,4	0,7
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	0	6,6	9,9	0,6
Итого за день											
		640	16,7	17,1	95,4	543,7	0,3	12,5	360,8	71,4	2,3
Обед 1-4											
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8		11,1	165,0	17,2	0,8
318,79	Тефтели из свинины с красным соусом	90	10,8	26,1	4,6	300,2	0,3	1,5	133,0	20,2	1,4
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3	0,1		12,1	56,0	0,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
351,03	Кисломолочная продукция	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2			0	0	
Итого за день											
		810	23,1	35,8	103,3	877,7	0,6	18,8	341,4	113,2	6,5

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 1-4 классы												
160,05	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	110/50	10,9	13,0	3,5	155,2	0,1	13,0	190,0	20,9	2,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,0	79,0			23,0	3,8	0,8	
463,09	Мучное изделие	100	4,8	3,2	32,2	179,4	0,1		15	19,8	1,2	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6	
Итого за день												
		500	18,2	17,1	69,9	492,2	0,3	13,0	234,6	54,4	4,8	
Обед 1-4												
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,9	14,7	112,5	0,2	3,7	128,0	24,6	1,4	
318,5	Ежики из свинины	90	12,4	19,0	19	300,2	0,5	0,2	139,0	31,1	1,5	
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5	0,1	9,6	42,2	29,6	1,1	
197,00	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2		18	12,3	3,4	5,1	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2			0			
Итого за день												
		700	25,8	28	98,5	768,6	1	20,0	331,5	95,7	9,7	

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 1-4 классы												
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	7,0	9	14	141,9		10	89,0	0,4	0,1	
257,36	Каша молочная мультитизлаковая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5	0,2	0,5	143,2	60,3	1,5	
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		6,2	16	9	2,2	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	0,1	0	4,4	6,6	0,4	
Итого за день												
		568	16,1	18,7	76,8	646	0,3	16,7	257,9	80,1	5	
Обед 1-4												
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,9	4,6	12,7	104,9	0,1	17,7	174,0	17,5	0,7	
276,62	Плов	235	12	24,6	46,7	461,9	0,3	1,4	136,0	48,5	1,6	
197	Чай с сахаром	200	2,0		13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8	
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4	0,1	0	15	19,8	1,2	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	1,5	0,2	9,7	47,6	0,1	0	4	2,8	0,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		0	0			
Итого за день												
		765	24,6	32,9	124,2	890,2	0,6	19,1	334,3	92,4	4,5	