

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

Писклова И.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное специализированное меню

(целикия)

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						
288,09	Бутерброд с сыром на безглютеновом хлебе	15/10	2,3	13,3	15,3	190,8
257,93	Рис припущенный с маслом растительным/Овощи отварные	200	2,6	6,4	49,6	255,4
788	Дольками (морковь или свекла)	200	0,5	0,1	17,2	67,9
Итого за день			6	20,4	96,8	604,1

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						
288,09	Бутерброд с маслом, сыром на безглютеновом хлебе	15/10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
160,63	Картофель отварной с маслом растительным/Овощи отварные	150	13,3	13,5	4,2	191
198,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
Итого за день			16,4	27,5	47,9	523,9

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						
288,09	Бутерброд с сыром, маслом на безглютеновом хлебе	15/10/20	2,3	13,3	15,3	190,8
255,49	Греча рассыпчатая с овощами с маслом растительным	200	7,6	9,1	37	265,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			8,8	22,2	54,3	453,9

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						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
943,02	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Овощи отварные дольками (морковь или свекла)	200/40	2,4	6,5	54,1	283,3
788,04	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16	62,1
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1	11,2	0,7	3,4
Итого за день			7,9	11,2	71,1	411,6

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						
288,09	Бутерброд с маслом, сыром на безглютеновом хлебе	15/10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
482,16	Капуста тушеная (без глютена)	150	2,6	4,7	10,9	88,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	21,8	13,7	51,2
Итого за день			8,9	21,8	90,8	612,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
943,02	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Овощи отварные дольки (морковь или свекла)	200/40	2,4	6,5	54,1	283,3
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			7,8	11,2	68,8	401,6

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с сыром на безглютеновом хлебе	15/10	2,3	13,3	15,3	190,8
232,05	Рис припущенный с маслом растительным /Овощи отварные дольки (морковь или свекла)	200	4,6	7,6	37	270,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			5,8	20,7	54,3	458,4

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
288,09	Бутерброд с маслом, на безглютеновом хлебе	10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
255,49	Речная расфасованная с овощами	200	7,6	9,1	37	265,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			8,8	22,2	54,3	453,9

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						
288,09	Бутерброд с сыром, маслом на безглютеновом хлебе	15/10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
138,06	Картофель отварной/Овощи отварные дольками (морковь или свекла)	150	3	4,7	24,5	157,4
197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
Итого за день			18,6	31,2	46,5	560,7

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						
288,09	Бутерброд с сыром, маслом на безглютеновом хлебе	15/10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
482,16	Капуста тушеная (без глютена)	150	2,6	4,7	10,9	88,4
197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
Итого за Завтрак			6,8	20,6	76,7	534,8