

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

Писклова И.А



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

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1

День: четверг

еделя: 1

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества (г)				
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак 5-11 классы								
307,35	Люля-кебаб	100	17,2	17,5	1	231		
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		
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		
		640	29,5	23,6	102,3	789,5		
Итого за День								
День: пятница								

№ реп.		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1 Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
				Б				
				Ж	У			
1		2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы								168,9
280,22	Индейка	по-мексикански.	100	14,4	8,7	7,1	241	
68,66	Булгур	расыпчатый	180/20	7,4	12	35,8	78	
211,12	Напиток	из кураги	200	0,3	0	19,7	119	
299,38	Хлеб	"Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	45,2	
299,12	Хлеб	"Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	652,1	
Итого за день			560	27,3	21,4	96,1		

День: понедельник
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 5-11 классы						
170.81	Плов	250	18.8	16.6	47.2	415.4
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	0.2	2.0	13.7	52.1
351.03	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	90
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			24.6	19.7	104.2	721.7

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 5-11 классы						
141.47	Котлета рыбная	90	14.3	5.1	13.6	157.7
472.6	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3.7	13.0	17.0	189.0
197	Чай с сахаром	200	0.2	0	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			23.4	19	77.8	562.1

День: среда
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 5-11 классы						
280.21	Поджарка из свинины	100	16.6	39	3.8	437
255.03	Каша гречневая распычатая/Овощная подгарнировка	180/20	9.6	13.4	47.1	352.9
197	Чай с сахаром	200	0.2	0	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			31.6	53.2	109.6	1053.4

Неделя: 2

		Неделя: 2					Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			7	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		
Завтрак 5-11 классы							
782.08	Напитокс куриные	100	9,3	11,4	16	203,5	
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	6	39,2	227,9	
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	1,5	0,2	9,7	47,6	
299.12	Хлеб "Дусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		550	18,5	18	87,8	576,3	
Итого за день			День: пятница				
			Неделя: 2				

		Неделя: 2		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции					7
рек.			3	4	5	6	
1	2						
Завтрак 5-11 классы							
319,01	Тестеры "Русские "	100	12,2	15,1	18,1	250,4	
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	
384,4	Мучное изделие	50	12,8	0,4	42,5	296,7	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		590	21,6	31,9	140,9	948	
Итого за день							