Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 82

_____ Туканова Л.А

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков, обедов
для детей 1-4 классов, 1-4 классов ОВЗ

Возрастная категория: 7-11 лет

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 1-4 классы						
3,62	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	8,0	4,7	11,4	110,4
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,0	10	49,7	357
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		545	16,1	15,7	94,7	661
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7	14,8	149,9
168,05	Бефстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11,2	39,2	293,4
612	Кисель "Витошка"	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		800	37	36,8	113,5	973,1

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 1-4 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,16	Макароны с сыром маслом	180	11,8	11,2	30,3	270,6
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		545	28,8	44,2	82,7	839,6
Обед 1-4 классы						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	210	6,2	6,4	9,3	110,2
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
211,11	Напиток из сухофруктов	200	0,4		21,1	81,8
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		740	25,6	41,2	109,7	925,9

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 1-4 классы						
3,57	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	15/18/20	5,0	13,1	14	179,3
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	9,0	11,1	33,5	270
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		573	16,2	25,3	83,4	653,8
Обед 1-4 классы						
58,35	Суп сливочный с курой,гренками	210	8,4	8,2	23,4	193,5
889,08	Стрипсы "Школьные" .	90	22,6	8,6	11,5	212,7
232	Ризотто "Детский" /Овощная подгарнировка	150/20	4	6,3	39,8	235,1
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		720	38	23,7	110,4	800,5

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 1-4 классы						
160,77	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/60	15	15,3	3,7	212,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	19,0	52,1
384,48	Мучное изделие	60		10	30	218,4
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		510	17,5	26,3	67,9	561,3
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой	210	6,4	8,4	12,6	144,6
307,36	Люля-кебаб	90	15,4	16	15,0	209,5
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
213,01	Напиток ягодный	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		790	30,8	29,4	108,0	804,1

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 1-4 классы						
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
188,23	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	100/50	16	12,2	34,8	311,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		500	20	22,4	84,8	637,8
Обед 1-4 классы						
71,48	Суп- лапша на куринном бульоне	210	5,4	3,9	15,3	115,7
141,47	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	157,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		740	26	26,5	122,6	855,4

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 1-4 классы						
1 106	Кисломолочная продукция	125	11,4	28,8	23,1	393,8
257,75	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	10,5	36,6	268,3
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		565	23,7	43,5	89	837,3
Обед 1-4 классы						
231,08	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	220	9,9	12,1	15,1	200,8
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180	8,2	11,2	39,9	297,6
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		740	37,8	62,9	102,9	1127,5

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 1-4 классы						
160,77	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/60	15	15,3	3,7	212,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	19,0	52,1
384,48	Мучное изделие	60		10	30	218,4
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		510	17,5	26,3	67,9	561,3
Обед 1-4 классы						
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	210	6	8,2	9,4	126,7
782,08	Наггетсы куриные	90	9,3	11,4	16	203,5
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		800	24	24,6	107,6	783,1

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 1-4 классы						
	Кисломолочная продукция	125	3,8	3,5	12,8	150,3
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис,греча) с маслом	200	9,0	12	47,1	317,2
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		665	15,8	16,9	100,9	698,2
Обед 1-4 классы						
56,32	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	210	6,5	10,4	10,6	154
319,02	Тефтели " Русские "	90	11	13,5	16,1	223,8
133,7	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	150	2,9	2,3	23,1	128,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		740	24	39	125,5	948,3

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 1-4 классы						
195,04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158
257,96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	200	8	11,4	41,7	301,6
788,08	Чай черный с черной смородиной	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		740	16,6	17,8	105,1	690,3
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,9	4,6	12,7	104,9
280,22	Индейка по-мексикански.	100	14,4	8,7	7,1	168,9
68,67	Булгур рассыпчатый	150	5,9	5,9	28,3	191,2
211,12	Напиток из кураги	200	0,3		19,7	78
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		750	26,4	32	124,2	906,5

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 1-4 классы						
3,62	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	5,6	4,7	11,4	110,4
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	9,0	11,1	33,5	270
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		545	16,7	16,9	78,5	574,9
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6,1	8,3	8,3	124
170,81	Плов	250	18,8	16,6	47,2	415,4
613,01	Напиток ягодный	200	0,2		15,9	63,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		800	28,4	25,8	100,1	785,4