Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 3

_____ Полтавец И.В

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:** 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 |

**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 |