Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 3

Полтавец И.В

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

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 5-11 классы						
168,05	Бефстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,6	13,4	47,1	352,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		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		560	31,5	31,7	99,9	816

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 5-11 классы						
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
472,6	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	18,0	163,3
211,11	Напиток из сухофруктов	200	0,4		21,1	81,8
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		550	22,3	24,2	77,9	639,2

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 5-11 классы						
889,08	Стрипсы "Школьные"	90	22,6	8,6	11,5	212,7
232	Ризотто "Школьный"/ Овощная подгарнировка	180/20	4,3	9,0	36,2	235
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
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		550	32,3	18,4	94,9	664

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 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
Итого за день		640	29,5	23,6	102,3	789,5

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 5-11 классы						
280,22	Индейка по-мексикански.	100	14,4	8,7	7,1	168,9
68,66	Булгур рассыпчатый/Овощная подгарнировка	180/20	7,4	12	35,8	241
211,12	Напиток из кураги	200	0,3	0	19,7	78
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		560	27,3	21,4	96,1	652,1

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 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		610	24,6	19,7	104,2	721,7

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 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		550	23,4	19	77,8	562,1

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 5-11 классы						
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/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		560	31,6	53,2	109,6	1053,4

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 5-11 классы						
782,08	Наггетсы 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 "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		550	18,5	18	87,8	576,3

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 5-11 классы						
319,01	Тефтели " 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	42,5	296,7
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		590	21,6	31,9	140,9	948