Утверждаю
Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"
Гарькавенко К.В.

Согласовано
Директор

Примерное 10-ти дневное меню для школьных завтраков и обедов на период 2026 -27 г. для детей 5 - 11 кл.

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Понедельник, первая неделя														
Завтрак														
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	17,05	16,20	26,40	355,9	227, 13	354,88	104,29	2,50	0, 11	0,26	2,09	0,00
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,58	0,00	2.,04	0,8C	0,00	0,00	0,10	0,00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
ТТК	Йогурт молочный	125	1,62	4,12	16,25	97,50	1,20	1,9	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00
	Итого	**575**	**22,62**	**21,82**	**83,65**	**636,40**	**232,41**	**389,28**	**112,83**	**3,98**	**0,17**	**0,32**	**2,19**	**0,00**
Обед														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	100	3,6	0,60	9,80	59,00	36,20	32,10	29,00	1,01	0,00	0,03	3,00	0,03
16/2	Суп картофельный с бобовыми	260	3,60	9,5	23,00	182,6	75,78	94,29	30.20	0,96	0,00	0,09	0,00	0,00
4/8	Плов с мясом свинины	200	19,9	21,20	41,20	377,40	36,13	145,7	33,95	1,43	0,00	0,02	1,43	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,80	0,33	34,17	138,10	12.00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**810**	**32,03**	**32,22**	**132,06**	**914,30**	**177,91**	**312,59**	**104,41**	**6,53**	**0,00**	**0,20**	**92,73**	**0,00**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Вторник, первая неделя														
Завтрак														
8/5	Запеканка из творога с повидлом яблочным(180/30)	210	16,10	16,80	26,00	285,00	216,15	192,17	42,02	0,85	0,22	0,41	78,96	0,61
ТТК	Печенье	40	3,00	3,90	17,20	169	7,00	12,90	4,00	0,50	0,04	0,03	0,1 I	0,00
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,20	60	9,5	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого	**510**	**23,15**	**22,20**	**84,40**	**639,00**	**247,23**	**237,57**	**54,56**	**2,81**	**0,26**	**0,50**	**79,17**	**0,61**
Обед														
18/2/1	Суп картофельный с клецками	250	6,20	8,50	29,50	192,00	16,30	53,20	21,40	0,98	0,06	0,18	7,62	0,00
8/31	Мясо птицы тушеное в соусе	110	15,95	15,18	34,32	244,20	50,72	0,00	19,12	2,02	0,00	0,31	1,01	0,33
46/3	Макароны отварные	190	3,78	8,10	26,28	196,20	26,30	26,20	13,90	0,87	0,00	0,04	12,01	0,04
3/10	Напиток из свежих фруктов	200	0,20	0,00	15,01	132,00	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,8	10,00	6,00	3,00	0,60	0,00	0,00	0,80	0,00
	Итого	**800**	**30,26**	**32,37**	**129,00**	**921,60**	**125,79**	**146,46**	**96,06**	**6,17**	**0,06**	**0,67**	**2S,7J**	**0,37**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Среда, первая неделя														
Завтрак														
9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,30	10,30	27,90	279,80	162,25	179,88	39,21	0,71	0,10	0,10	1,69	0,00
23/12	Манник	60	5,1	5,40	28,30	150,7	32,46	12,00	3,00	0,40	0,03	0,00	0,13	0,03
32/10	Кофеиный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	126,00	239,00	14,00	90,00	0,02	0,04	1,30	0.00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
	Итого	**560**	**21,35**	**21,90**	**91,10**	**634,50**	**330,21**	**463,38**	**62,71**	**91,71**	**0,15**	**0,20**	**3,12**	**0,06**
Обед														
7/14	Капуста квашенная с маслом растительным	100	0,90	3,60	3,20	70,40	41,00	18,5	23,66	1,53	0,00	0,02	21,30	0,00
2/2	Борщ со сметаной	260	3,90	5,50	28,50	117,00	73,26	48,43	42,75	1,75	0,01	0,05	10,00	0,05
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	20,30	21,90	44,00	442,6	126,52	169,78	94,93	7,87	0,00	0,77	0,30	0,36
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**810**	**29,53**	**31,59**	**126,69**	**913,20**	**268,36**	**287,81**	**197,53**	**11,09**	**0,05**	**1,01**	**19,10**	**0,39**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Четверг, первая неделя														
Завтрак														
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	3,90	8,2	37,10	282,20	267,58	150,02	30,47	1,32	0,00	0,17	1,24	0,45
2/13	Бутерброд с сыром	45	3,70	6,60	9,40	96,9	91,00	60,00	6,00	0,10	0,04	0,00	0,09	0,00
30/10	Чай с молоком	200	8,60	3,60	15,30	107	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26	125,00	120,45	109,00	14,00	0,15	0,02	0,04	1,30	0,00
	Итого	**555**	**19,95**	**19,90**	**87,80**	**611,10**	**488,53**	**351,52**	**56,97**	**2,17**	**0,06**	**0,27**	**2,63**	**0,45**
Обед														
9/2	Рассольник со сметаной	260	9,20	12,90	43,80	221,8	15,25	63,50	24,00	0,95	0,00	0,10	8,25	0,00
4/7	Рыбный медальон	100	12,00	8,30	17,00	183,00	1,89	1,11	2,11	0,00	0,00	2,31	0,19	0,00
3/3	Картофельное пюре	200	4,50	9,70	30,30	245,30	30,20	108,24	14,40	0,74	0,00	0,04	13,41	0,58
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126	10,00	6,00	3,00	0,60	0,00	0,00	0,80	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**810**	**30,13**	**31,49**	**142,09**	**933,30**	**168,04**	**389,12**	**96,11**	**4,20**	**1,23**	**2,52**	**23,65**	**0,58**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Пятница, первая неделя														
Завтрак														
47/3	Макароны отварные с яйцом с сыром	210	21,10	23,70	33,50	303,80	227,13	354,88	104,29	2,50	0,11	0,26	2,09	0,00
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	4,10	3,80	0,00	0,02	0,09	0,00	0,tJ0	0,02
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	15,99	0,00	2,09	0,96	0,00	0,00	0,11	0,00
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
Итого		**560**	**25,35**	**25,20**	**89,20**	**647,80**	**280,72**	**407,68**	**126,38**	**7,38**	**0,20**	**0,36**	**17,20**	**0,02**
Обед														
ТТК	Огурцы соленые с маслом растительным	100	1,1	6,00	5,30	80,00	36,20	32,10	29,00	1,01	0,00	0,03	3,00	0,03
14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	250	5,30	7,10	18,5	195,70	41,95	40, 80	20,00	1,03	0,01	0,05	18,67	0,05
12/8/1	Гуляш из мяса птицы	110	14,80	12,60	18,20	141,40	67,52	168,50	26,14	2,11	0,00	0,53	0,31	0,23
38/3	Ризотто с овощами	180	4,70	10,90	44,50	264,60	12,30	35,70	21.01	1,78	0,00	0,07	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,02	60,00	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
Итого		**900**	**30,33**	**37,19**	**125,41**	**898,90**	**157,18**	**322,10**	**108,79**	**7,22**	**0,01**	**0,79**	**24,08**	**0,28**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Понедельник, вторая неделя														
Завтрак														
15/4	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230	7,60	8,90	19,60	217,20	103,61	283,90	29,40	0,43	0,09	0,21	0,40	0,00
16/1	Пирог "ЗЕБРА"	75	4,35	5,40	40,65	225,00	6,00	12,00	3,00	0,40	0,03	0,02	0,10	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	180,00	118,00	10,00	0,20	0,69	0,00	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
Итого		**555**	**21,90**	**20,50**	**95,15**	**646,20**	**425,11**	**685,40**	**62,90**	**91,63**	**0,84**	**0,33**	**1,80**	**0,00**
Обед														
34/2	Уха рыбацкая	260	4,40	8,50	24,10	233,1	240,00	185,25	57,00	0,50	0,05	0,18	15,00	0,00
12/8/1	Гуляш из мяса птицы	110	14,80	12,60	18,20	141,40	67,52	I 68,50	26, 14	2,11	0,00	0,53	0,31	0,23
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,60	9,30	51,10	334,80	57,60	0,00	68,40	5,76	0,00	0,25	0,00	0,14
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,20	60,00	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	tI,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого		**810**	**29,23**	**30,99**	**132,49**	**926,50**	**321,08**	**430,20**	**192,89**	**13,03**	**I ,24**	**1,03**	**83,31**	**0,42**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Вторник, вторая неделя														
Завтрак														
2/6	Омлет запеченный или паровой	210	17,90	18,10	26,40	319,9	227,13	354,88	104,29	2,50	0,11	0,26	2,09	0
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	24,00	16,50	13,50	3,30	0,00	0,05	15,00	0,00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	14,58	0,00	2,04	0,8G	0,00	0,00	0,10	0
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	81,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
Итого		**560**	**22,15**	**19,60**	**82,10**	**583,90**	**378,9**	**383,7**	**77,7**	**7,2**	**0,17**	**0,2**	**4,38**	**0**
Обед														
ТТК	Огурцы соленые с маслом растительным	100	1,1	6,00	5,30	80,00	36,20	32,10	29,00	3,01	0,00	0,03	3,00	0,03
22/2/1	Суп лапша на курином бульоне	260	4,50	11,20	35,60	115,10	19,00	65,75	25,50	0,93	0,05	0,20	8,68	0,00
8/35	Жаркое по домашнему с мясом свинины	200	19,50	19,50	38,10	421,90	28,75	334,70	64,40	4,03	0,09	0,23	4,60	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	10,00	6,00	3,00	*0,60*	0,00	0,00	0,80	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,tJ0
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,50	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
Итого		**810**	**29,53**	**37,29**	**129,99**	**899,90**	**106,95**	**4Б9,63**	**135,50**	**7,68**	**0,14**	**0,53**	**17,08**	**0,03**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Среда, вторая неделя														
Завтрак														
8/5	Запеканка из творога с повидлом яблочным(180/30)	210	16,10	16,80	26,00	285,00	216, 15	192,17	42,02	0,85	0,22	0,41	78,96	0,61
ТТК	Йогурт молочный	125	1,60	4,10	16,30	97,50	1,20	1,90	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	9,50	32,50	C,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
Итого		**585**	**21,75**	**22,40**	**83,50**	**567,50**	**247,23**	**237,57**	**54,56**	**2,81**	**0,26**	**0,50**	**79,17**	**0,61**
Обед														
6/2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	4,20	8,50	33,50	165,70	40,25	36,25	17,50	0,63	0,00	0,03	18,38	0,00
ТТК	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	15,20	14,4	17,12	196,23	50,72	0,00	19.12	2,02	0,00	0,31	1,01	0,33
46/3	Макароны отварные	190	3,78	8,10	26,28	208,20	30,20	108,24	14,40	0,74	0,00	0,04	13,41	0,58
6/10	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,2	0,00	26,20	132,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,04	0.00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,50	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
Итого		**810**	**27,51**	**31,59**	**126,99**	**859,03**	**150,75**	**202,09**	**48,94**	**5,47**	**0,00**	**0,46**	**32,90**	**0,91**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Четверг, вторая неделя														
Завтрак														
47/3	Макароны отварные с яйцом с сыром	210	21,10	23,70	33,50	303,8	231,23	358,68	104,29	2,52	0,20	0,26	2,09	0,02
27/10	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26	125,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,00	0,06	0,00	0,00
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	81,00	24,00	16,50	13,50	3,30	0,00	0,05	15,00	0,00
	Итого	**560**	**25,35**	**25,20**	**89,20**	**567,80**	**279,31**	**407,68**	**126,33**	**7,28**	**0,20**	**0,37**	**17,19**	**0,02**
Обед														
7/14	Капуста квашенная с маслом растительным	100	0,90	3,60	3,20	70,40	4 I ,00	18,50	23,66	1,53	0,00	0,02	21,30	0,00
29/2	Суп пюре из картофеля с гренками(200/ 10)	260	3,90	6,00	33,60	181,50	19,00	65,75	25,50	0,93	0,05	0,20	8,68	0,00
4/8	Плов с мясом свинины	210	21	22,40	43,00	379,90	36,13	145,7	33,95	1,43	0,00	0,02	1,43	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	10,00	6,00	3,00	*0,60*	0,00	0,00	0,80	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,ï›0	9,40	0,75	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**820**	**30,23**	**32,59**	**130,79**	**915,00**	**128,63**	**503,75**	**150,21**	**10,24**	**0,14**	**0,59**	**34,68**	**0,00**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Пятница, вторая неделя														
Завтрак														
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	11,97	12,75	20,82	168,14	139,20	211,70	55,40	1,48	0,14	0,18	1,36	0,00
ТТК	Печенье	40	3,00	3,90	17,20	169,00	15,99	0,00	2,09	0,96	0,00	0,00	0,11	0,00
29/10	Чай с лимоном (200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	9,50	32,50	6,50	0,C0	0,00	0,06	0,00	0,00
ТТК	Батон витаминизированный	50	3,75	1,50	26,00	125	6,00	12,00	3,00	0,40	0,03	0,02	0,10	0,00
	Итого	**550**	**19,02**	**18,15**	**79,22**	**522,14**	**188,69**	**260,70**	**77,49**	**6,34**	**0,14**	**0,28**	**16,47**	**0,00**
Обед														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	100	3,6	0,60	9,80	59,00	36,20	32,10	29,00	1,01	0,00	0,03	3,00	0,03
10/2/1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	9,1	12,90	43,80	221,80	33,85	112,50	34,3S	1,20	0,50	0,10	17,45	0,00
8/85	Бигус со свежей капустой со свининой	250	17,80	19,70	26,30	445,00	6,00	12,00	3,00	0,40	0,03	0,02	0,10	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,80	0,33	36,17	138,10	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
	Итого	**860**	**35,43**	**34,12**	**139,96**	**1021,10**	**143,02**	**402,22**	**112,27**	**6,35**	**0,80**	**0,83**	**22,87**	**0,22**