

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

Дурикова Е.Б.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Клиновое-Оазовый»

Шеховцев 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

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                     |                                                   |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                   | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                                   |              |                      |      |      |                                   |
| 168.05              | Бифстегонов                                       | 100          | 16,5                 | 17,6 | 5,6  | 247,7                             |
| 255.03              | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная<br>поджаренная | 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 йодокказином                   | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| Итого за день       |                                                   |              | 31,5                 | 31,7 | 99,9 | 816                               |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>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 поджаренная | 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 йодокказином       | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| Итого за день       |                                       |              | 22,3                 | 24,2 | 77,9 | 639,2                             |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                     |                                        |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                   | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                        |              |                      |      |      |                                   |
| 889.08              | Стрипы "Школьные"                      | 90           | 22,6                 | 8,6  | 11,5 | 212,7                             |
| 232                 | Ризотто "Школьные"/Овощная поджаренная | 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 йодокказином        | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| Итого за день       |                                        |              | 32,3                 | 18,4 | 94,9 | 664                               |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прим. пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                     |                                 |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                   | 2                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                 |              |                      |      |       |                                   |
| 307,35              | Плод-жебав                      | 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

| №<br>реп.           | Прим. пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>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

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>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

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>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

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                     |                                                  |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                   | 2                                                | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                                  |              |                      |      |       |                                   |
| 280,21              | Поджарка из свинины                              | 100          | 16,6                 | 3,9  | 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

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

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                     |                                             |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                   | 2                                           | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                             |              |                      |      |       |                                   |
| 319.01              | Тесты "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               | Мушное 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                               |