Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

_____ Болячкина О.Ф

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов, полдников для 1- 4 классов

Возрастная категория: дети с 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						
3,75	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	10/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200	10,0	10	56,0	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
299,07	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		550	17	22,4	93,8	717,3
Обед 1-4 классы						
58,35	Суп сливочный с курой,	210	8,4	8,2	23,4	193,5
168,05	Бефстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
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	33,5	30,8	109,8	890,3
Полдник						
273,11	Кнели из говядины	50	8	6,5	3	101,8
471,55	Картофель в молоке	120	3,2	2,9	18,3	127,5
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			12,9	9,7	44,7	329

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						
316,74	Фрикадельки «Наполи» .	90	16,5	16,3	8,3	247,2
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	8,1	11,2	39,7	296,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	27,1	28,5	76,9	674,1
Обед 1-4 классы						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	210	6,2	6,4	9,3	110,2
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	10,9	10,0	8,1	153,4
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9
463,01	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
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		770	28,6	24,8	105,4	755,2
Полдник						
3,66	Бутерброд с сыром	10/20	4,3	3,4	11,4	92,8
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
Итого за день			12,5	11,3	65	405,7

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						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15	15,3	3,7	212,2
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	21	62,1
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		500	21,6	19,2	67	506,1
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7	14,8	149,9
276,4	Плов из говядины/Овощная подгарнировка	250/20	18,3	16,4	47,2	412,6
612	Напиток ягодный из вишни	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		820	30,8	24,4	115,9	844,6
Полдник						
316,14	Биточек из филе куры	50	9,4	2,5	7,4	88,9
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			16,2	6,9	63,4	378

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						
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		540	24,6	17,9	76	593,1
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,9	4,6	12,7	104,9
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	170	8,1	11,2	39,7	296,2
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
463,01	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
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		790	32,1	36,8	129,9	985
Полдник						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
161	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,6	5,9	21,8	162,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			11,1	17,3	46	380,3

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						
316,36	Котлета из филе куры	90	17,3	2,3	12,3	130,7
154,21	Макароны отварные с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	4,8	16	29,2	200,3
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	24,9	19,3	73,9	477,5
Обед 1-4 классы						
71,48	Суп- лапша на куринном бульоне	210	5,4	3,9	15,3	115,7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183
133,8	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Овощная подгарнировка	150/20	3,1	7,0	35,0	200,5
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	2,0	16,8	66,4
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		820	25,8	25,1	100,9	748,4
Полдник						
318,7	Тефтели из филе куры и свинины	70	11,8	15,6	9,9	232,1
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	170	3,6	4,9	34,4	198,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			17,1	20,7	67,7	529

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						
3,75	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	10/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,75	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	10,5	36,6	268,3
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,07	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		550	14,4	23	84,2	645,3
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6,1	8,3	8,3	124
2,35	Фрикассе из курицы	100	19	9,0	4,5	124,5
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	150/20	3,8	9,1	39,1	258,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	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		820	32,9	27	99,9	768,4
Полдник						
316,66	Котлета из филе индейки	50	8,7	5,8	7,5	116,9
133,3	Картофель по- Деревенски	130	2,5	5,4	14	140
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	14,3	55,1
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			13	11,5	45,5	359,6

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
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
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		555	26,6	49,6	88,7	900,4
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой	210	6,4	8,4	12,6	144,6
283,82	Запеканка картофельная с мясом куры/Овощная подгарнировка	270	16,7	12,0	41,9	321,8
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
463,01	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
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		800	31	24,2	130,8	837,9
Полдник						
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	5,2	7,1	44,1	255
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			7,5	16,5	79,1	528,6

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						
308,14	Котлета мясная из филе куры и свинины	90	14,3	13,4	13,5	233
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	26,0	140,4
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	20	19,2	68,4	504,1
Обед 1-4 классы						
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	210	5,9	8,2	7	116,2
276,4	Плов из говядины/Овощная подгарнировка	250/20	18,3	16,4	47,2	412,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
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		820	28	25,5	112	823,8
Полдник						
280,07	Гуляш из говядины	60	8,1	6,3	2,5	103,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			14,8	10,6	58,3	390,9

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						
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	40	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		540	23,8	17,6	70,9	566,9
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	210	5,3	8,4	15	157,9
2,28	Фрикадельки мясные	90	12,5	18,3	6,7	243,6
154,21	Макароны отварные с овощами/Овощная подгарнировка	170	4,8	7	29,2	200,3
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
463,01	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
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		790	30,5	37,5	127,2	973,3
Полдник						
84,04	Суп молочный с гречкой	200	3,6	5,8	15,2	127
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			10,1	9,2	70,8	405,2

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						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15	15,3	10,0	212,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		520	22,3	19,5	71,1	522,3
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,4	3,9	15,3	115,7
889,08	Стрипсы "Школьные" .	90	22,6	15,0	11,5	212,7
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	150	3,1	5,6	26,0	163,9
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	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		790	34,8	25	102,6	756,9
Полдник						
171,27	Филе тушеное в красном соусе	60	8,3	6,1	0,3	88,9
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	170	3,6	4,9	34,4	198,1
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			13,6	11,3	58,1	386,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 472105430277577239910345002321227918832337077964

Владелец Болячкина Ольга Фёдоровна

Действителен С 21.04.2026 по 21.04.2027