Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

_____ Болячкина О.Ф

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С.

# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 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** | | | | | | |
| 2,35 | Фрикассе из курицы | 100 | 19 | 3,7 | 4,5 | 213,0 |
| 232 | Ризотто/Овощная подгарнировка | 180/30 | 4,3 | 18,0 | 46,0 | 236,3 |
| 788,04 | Чай черный с вишней | 200 | 0,3 | 0,1 | 16 | 62,1 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| **Итого за день** | | 550 | 25,9 | 22,7 | 81,7 | 590,0 |

**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** | | | | | | |
| 140,85 | Рыба под сырной корочкой с овощами | 100 | 13 | 11,3 | 26,0 | 200,0 |
| 472,84 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/30 | 3,7 | 6,2 | 23,0 | 236,0 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| **Итого за день** | | 550 | 19,2 | 18,4 | 77,9 | 565,8 |

**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** | | | | | | |
| 160,77 | Омлет натуральный/Овощная подгарнировка | 150/60 | 15 | 15,3 | 3,7 | 212,2 |
| 788 | Чай с шиповником и сахаром | 200 | 0,5 | 0,1 | 17,2 | 67,9 |
| 389 | Мучное изделие | 100 | 6,9 | 12,5 | 50,3 | 377,6 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| **Итого за день** | | 550 | 24,7 | 28,8 | 86,4 | 736,3 |

**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** | | | | | | |
| 3,62 | Бутерброд с сыром на батоне | 15/20 | 5,6 | 4,7 | 11,4 | 110,4 |
| 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 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,4 |
| **Итого за день** | | 555 | 29,4 | 22,3 | 82,3 | 677,3 |

**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 5-11 классы** | | | | | | |
| 889,07 | Стрипсы "Школьные" | 100 | 25,1 | 13,0 | 12,7 | 232,5 |
| 152,02 | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/30 | 6,2 | 5 | 39,4 | 229,2 |
| 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** | | 550 | 33,8 | 19,0 | 81 | 592,4 |

**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** | | | | | | |
| 1 106 | Творожок в индивидуальной упаковке | 125 | 11,4 | 28,8 | 23,1 | 393,8 |
| 3,58 | Бутерброд с сыром, маслом на батоне. | 15/10/20 | 5,3 | 11,4 | 10,5 | 166,7 |
| 257,34 | Каша молочная рисовая с маслом | 250 | 3,5 | 12,1 | 68,3 | 412,3 |
| 198,01 | Чай лимонный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,7 | 52,1 |
| 299,28 | Батон витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,4 |
| **Итого за день** | | 640 | 21,9 | 53 | 125,7 | 1077,3 |

**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** | | | | | | |
| 316,73 | Фрикадельки «Наполи» | 100 | 18,2 | 17,7 | 23,0 | 271,9 |
| 472,61 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/30 | 3,7 | 6,2 | 26,0 | 163,3 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| **Итого за день** | | 550 | 24,4 | 24,8 | 78 | 565 |

**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** | | | | | | |
| 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 | 13,7 | 52,1 |
| 389,01 | Мучное изделие | 100 | 6,7 | 16,8 | 50,7 | 416,5 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| **Итого за день** | | 550 | 24,2 | 33,1 | 83,3 | 759,4 |

**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** | | | | | | |
| 3,62 | Бутерброд с сыром на батоне | 15/20 | 5,6 | 4,7 | 11,4 | 110,4 |
| 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 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 52,4 |
| **Итого за день** | | 555 | 29,4 | 22,3 | 82,3 | 677,3 |

**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** | | | | | | |
| 171,2 | Филе куры тушеное в красном соусе | 100 | 15,7 | 4,7 | 3,2 | 116 |
| 152 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 18 | 38,7 | 225,4 |
| 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** | | 620 | 24,7 | 24,1 | 82,9 | 572,1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 472105430277577239910345002321227918832337077964

Владелец Болячкина Ольга Фёдоровна

Действителен С 21.04.2026 по 21.04.2027