

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше
Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

Утверждено:
Директор ООО «Комбинат питания «Центро-Базовый»
Иванов М.С.



Согласовано:
Директор МАОУ «Центро-Базовый»
Анучина Ю.В.



День: понедельник
Неделя: 1

№ п.ч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
168,05	Бифстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная	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

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
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	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

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 "Школьные"/ 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													
№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)							
			Б	Ж	У								
Завтрак 5-11 классы													
1	2	3	4	5	6	7							
307,35	Люля-кебаб	100	17,2	17,5	1								
152	Макаронные изделия отварные	180	6										
197	Чай с сахаром	200	0,2	5									
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4									
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4									
299,12	Хлеб "Чусовской" с подоказеином	20	1,4	0,3									
Итого за день													
		640	29,5	23,6	102,3	789,5							

День: четверг
Неделя: 1

№	печ.	1	2	3	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
						Б	Ж	
Неделя: 1								
280,22		Индейка по-мексикански.	100	14,4	8,7	7,1		168,9
68,66		Булгур рассыпчатый/Овощная подправка	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 подоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за день				560	27,3	21,4		652,1

День: пятница
Неделя: 1

День: понедельник						
Неделя: 2						
№ п.ч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
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 подоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день						
1721,7		610	24,6	19,7	104,2	721,7
День: вторник						
Неделя: 2						

№ п.ч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
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 подоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день						
562,1		650	23,4	19	77,8	562,1
День: среда						
Неделя: 2						

№ п.ч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
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 подоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день						
1053,4		560	31,6	53,2	109,6	1053,4

День: четверг

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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