

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ООО КН «Лидер»
Директор



В.В.Лагута

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 94.89 рублей
(5-11 класс)**

Категория: дети из малообеспеченных семей, дети из семей участников боевых действий, дети с нарушением здоровья МКБ 10 IV E44, E, дети находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети из многодетных семей, дети из семей участников боевых действий.

2026г.

МЕНЮ НА 94,89р

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод ы,	Энергетич еская ценность,	Витам ины				Минера льные вещест ва
п/п		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОК.ЭКВ.	Са, мг
1 НЕДЕЛЯ											
День 1											
Завтрак											
1	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,1	0,002	0,04	38,57	0,04	61,67
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
3	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
4	Каша "Дружба" с маслом сливочным	230/5	6,02	11,22	32,44	252,24	0,1	1,52	47,31	1,71	149,62
5	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
6	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5
	Итого за день	604	12,18	18,92	77,51	524,89	0,192	9,56	87,88	2,83	244,91
День 2											
Завтрак											
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40
2	Плов из мяса птицы	75/175	15,4	10,25	31	358,8	0,05	0	18,75	0,75	25
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25
	Итого за день	600	21,35	16,93	81,83	646,80	0,17	17,2	18,75	4,81	98,35
День 3											
Завтрак											
1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
2	Творожная запеканка со сгущ.мол.	120/25	20,9	11,37	31,88	314,6	0,111	0,25	72,9	88,25	260,35

3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	7,8	1,15	44,65	220	0,19	0	0	1,8	26,5
	Итого за день	552	29,4	13,02	95,83	618,60	0,331	8,25	72,9	90,27	310,85

День 4

Завтрак

1	Котлета Школьная с соусом	70/50	11,71	9,01	12,41	177,3	0,11	1,34	26,7	1,12	41,9
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,06	10,87	52,5	325,45	0,042	0	38	0,39	23,12
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25
	Итого за день	575	20,67	20,46	102,24	672,75	0,242	1,34	64,7	2,37	81,67

День 5

Завтрак

1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	110	0,02	7,7	0	2,7	34
2	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	18,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5
	Итого за день	557	20,8	26,1	84	598,5	0,15	8,7	78	5,27	163,4

2 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

1	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,1	0,002	0,04	38,57	0,04	61,67
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12
3	Каша молочная " 5 Злаков" с маслом сливочным	230/5	8,85	13,5	37,89	305,6	0,24	0,46	46,85	0,84	157,44
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
6	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6
	Итого за день	587	14,11	20,86	77,66	550,15	0,316	7,5	87,42	1,77	248,03

День 2

Завтрак

1	Рубленые куриные биточки с соусом	70/50	10,8	10,13	8,35	167,5	0,061	1,76	41,4	0,77	30,7
3	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	13,48	19,43	80,8	342,1	0,08	0	46	1,01	16,24
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1

4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	13,2
	Итого за день	565	28	30,12	127,11	681,6	0,223	1,96	87,4	2,86	80,24

День 3

Завтрак

1	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	23,5	14,5
2	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/5	7,64	11,88	47,08	323,3	0,1	0	49,5	0,41	151,12
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25
	Итого за день	555	15,96	17,63	124,91	718,8	0,24	80	54,5	25,57	190,77

День 4

Завтрак

1	Ежики мясные с соусом	70/50	13,58	13,44	15	235,2	0,07	1,4	29,12	0,55	66,22
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,06	10,87	52,5	325,45	0,042	0	38	0,39	23,12
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25
	Итого за день	575	22,74	24,99	99,13	708,65	0,20	1,40	67,12	1,80	107,69

День 5

Завтрак

1	Кондитерские изделия (вафля)	40	1,56	12,24	25	216,4	0,02	0	2,4	1,88	3,2
2	Макароны, запеченные с сыром	230	17,6	21,2	47,38	365,7	0,081	0	89,7	2	128,8
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Батон	80	6	2,32	41,12	208,8	0,09	0	0	1,36	15,2
	Итого за завтрак	557	25,46	35,86	123	830,9	0,191	1	92,1	5,26	155,1

3 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

1	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,1	0,002	0,04	38,57	0,04	61,67
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1
3	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	230/5	8,6	12,2	41,8	308,6	0,22	1,5	46,85	0,19	151,7
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25
	Итого за завтрак	592	14,52	15,25	88,93	547,7	0,342	8,54	85,42	1,29	246,12

1	Салат из белокоченной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40
2	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/5	13,1	18,31	3,22	242,62	0,07	0,462	289,38	1,162	116,62
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	7,8	1,15	44,65	220	0,19	0	0	1,8	26,5
	Итого за день	552	22,65	25,56	65,77	596,62	0,28	18,462	289,38	5,782	191,02

День 2

Завтрак											
1	Ежики мясные с соусом	70/50	13,58	13,44	15	235,2	0,07	1,4	29,12	0,55	66,22
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	6,65	52,9	316	0,28	0	30,8	0,83	22,13
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25
	Итого за завтрак	575	29,88	20,77	110,33	745,2	0,45	1,6	59,92	2,64	121,7

День 3

Завтрак											
1	Кондитерские изделия (вафля)	50	2	15,3	31,3	270,5	0,03	0	3	2,4	4
2	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/5	9	14,23	37,13	310,1	0,21	1,9	55,25	0,69	197,87
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25
	Итого за завтрак	555	14,9	30,11	105,76	750,6	0,33	1,9	58,25	3,95	218,52

День 4

1	Суфле из рыбы с соусом белым	70/50	10,8	5,51	5,2	106,6	0,061	1,69	51,9	0,98	51,7
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,06	10,87	52,5	325,45	0,042	0	38	0,39	23,12
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25
	Итого за завтрак	575	20,43	17,23	98,33	620,05	0,203	81,69	89,9	3,03	99,97

День 5

Завтрак											
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	110	0,02	7,7	0	2,7	34
2	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	18,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1
4	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5

	Итого за завтрак	550	20,7	26,1	83,8	596,5	0,15	7,7	78	5,25	160,6
	Всего за период		117,6	107,6	399,2	3100,04	7,452	101,97	940,4	16,211	1179,4
	Среднее значение за период		23,53	21,51	79,84	620,008	1,49	20,39	188,08	3,242	235,88
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4						

При составлении меню использовалась литература:

Уральский региональный центр питания фгбоу ВО " Пермский госу

1. "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий"

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов,

детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования,

несовершеннолетних,

нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактиче

Издание 4-е,полнительное и исправленное, 2021г. - 410с.

Сосиавители: профессор перевалов А.Я., профессор Тапешкина Н

			№ рецепт уры		Цена
P, мг	Mg, мг	Fe, мг			

35	2,5	0,07	Сб.2021 г.№ 75	
0,2	0	0	Сб.2021 г.№ 79	
11	9	2,21	Сб 2021 №82	
161,2	35,19	0,51	Сб.2021 №229	
9,1	5	0,87	Сб.2021 г. № 459	
32,5	6,5	0,6	Сб.2021 г. №576	
249	58,19	4,26		94,89

28	16	0,53	Сб.2021 г.№ 1	
108,8	35	0,9	Сб 2021 №375	
19,2	14,4	0,69	Сб.2021 г. № 495	
74,8	20	1,4	Сб.2021 г. №573/574	
230,8	85,4	3,52		94,89

11	9	2,21	Сб 2021 №82	
309,15	34,5	0,95	Сб 2021г. №279/471	

9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
149,5	40	1,8	С6.2021 г. №573/574	
478,75	88,5	5,83		94,89

111,5	22,1	1,8	С6.2021 г. № 347/422	
111,75	36,2	0,14	С6 2021 №385	
5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
303,85	78,3	3,36		94,89

39	20	1,3	С6.2021 г.№ 26	
117	17	1,53	С6.2021 г.№261	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
32,5	6,5	0,6	С6.2021 г. №576	
197,6	48,5	4,3		94,89

35	2,5	0,07	С6.2021 г.№ 75	
0,2	0	0	С6.2021 г.№ 79	
249,24	67,39	1,93	С6.2005г. №237	
11	9	2,21	С6 2021 №82	
7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
329,14	88,29	5,51		94,89

105,9	19,3	1,22	С6.2021 г. № 372/422	
60,3	10	1,4	С6 2021 № 256	
19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	

59,8	6,1	1,1	С6.2021 г. №573/574	
245,2	49,8	4,41		94,89

45	10	1,05	С6.2021 г.№ 582	
152,15	30,75	1,52	С6.2021 г. № 233	
3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	
74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
275,15	63,95	4,58		94,89

162,4	24,5	1,4	С6.2021 г. № 350	
111,75	36,2	0,14	С6 2021 №385	
7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
356,65	84,90	3,76		94,89

16,8	2,4	0,24	С6.2021 г.№ 580	
135,6	20	1,8	С6.2021 г.№261	
9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
52	10,4	0,96	С6.2021 г. №576	
213,5	37,8	3,87		94,89

35	2,5	0,07	С6.2021 г.№ 75	
11	9	2,21	С6 2021 №82	
210,4	53,82	1,38	С6.2021 г.№235	
5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
337	85,32	5,08		94,89

111,5	22,1	1,8	Сб.2021 г. № 347/422	
27,97	186,6	6,28	Сб.2021 г. №202	
9,1	5	0,87	Сб.2021 г. № 459	
59,8	6,1	1,1	Сб.2021 г. №573/574	
208,37	219,8	10,05		94,89

0,2	0	0	Сб.2021 г. № 79	
27,5	4,95	0,44	Сб.2021 г. № 581	
258,4	69,5	1,6	Сб.2021 г. № 234	
19,2	14,4	0,69	Сб.2021 г. № 495	
26	5,2	0,48	Сб.2021 г. №576	
331,3	94,05	3,21		94,89

105,9	19,3	1,22	Сб.2021г. № 372/422	
185,3	65,2	2,15	Сб.2021 г. №206	
9,1	5	0,87	Сб.2021 г. № 459	
59,8	6,1	1,1	Сб.2021 г. №573/574	
360,1	95,6	5,34		94,89

11	9	2,21	Сб 2021 №82	
117	17	1,53	Сб.2021 г. №261	
7,7	4,2	0,82	Сб.2021 г. № 457	
32,5	6,5	0,6	Сб.2021 г. №576	
168,20	36,70	5,16		94,89

28	16	0,53	Сб.2021 г. № 1	
226,38	18,62	2,45	Сб.2021 г. № 268	
9,1	5	0,87	Сб.2021 г. № 459	
149,5	40	1,8	Сб.2021 г. № 573/574	
412,98	79,62	5,65		94,89

162,4	24,5	1,4	Сб.2021 г. № 350	
27,97	186,6	6,28	Сб.2021 г. № 202	
19,2	14,4	0,69	Сб.2021 г. № 495	
74,8	20	1,4	Сб.2021 г. № 573/574	
284,37	245,5	9,77		94,89

21	3	0,3	Сб.2021 г. № 580	
258,4	69,5	1,6	Сб.2021 г. № 234	
5,8	0	0,02	Сб.2021 г. № 484	
74,8	20	1,4	Сб.2021 г. № 573/574	
360	92,5	3,32		94,89

162,6	25,6	0,902	Сб 2021 №303/422	
111,75	36,2	0,14	Сб 2021 №385	
3,2	3,2	0,61	Сб.2021 г. № 496	
74,8	20	1,4	Сб.2021 г. № 573/574	
352,35	85	3,052		94,89

39	20	1,3	Сб.2021 г. № 26	
117	17	1,53	Сб.2021 г. № 261	
7,7	4,2	0,82	Сб.2021 г. № 457	
32,5	6,5	0,6	Сб.2021 г. № 576	

196,2	47,7	4,25		94,89
1648,8	296,42	290,28		
329,76	59,28	58,056		