

Согласовано:
Директор МАОУ ВСОШ



« » 2026г.

Утверждаю:
Директор ООО «ГАРАНТ»



Н.А. Миронова

«12» сентября 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ.

г. Сысерть

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для питания детей 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100,0	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13	39,18	0,57	0	9,4	2,73	0,03	9,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом кур	260,0	4,19	2,64	5,24	2,68	9,26	97,99	41,13	21,36	59,76	0,84	10,3	320,57	1,34	0,05	13,66
37/8	Тефтели мясные в молочном соусе	100,0	11,24	9,95	12,18	0,15	11,62	199,13	68,87	21,34	148,3	1,7	29,88	33,4	0,45	0,07	2,69
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,0	10,33	0,07	8,19	2,79	54,78	319,11	28,58	152,4	235,3	5,1	21,6	402,16	0,86	0,27	1,08
29/1	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'обед'			31,90	12,66	32,35	12,34	124,16	889,35	177,7	227,5	546,7	9,82	61,78	766,01	5,95	0,49	27,42

2 день

Обед

1/1	Горошек зеленый	100,0	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
2/2	Борщ со сметаной и мясом кур	260,0	4,49	2,64	7,48	5,22	12,71	132,08	41,96	23,27	66,96	1,12	10,3	220,49	2,47	0,05	10,91
12/8	Гуляш из филе куриного	100,0	12,93	12,77	15,05	0,10	5,77	209,37	19,39	15,85	116,2	1,26	47,1	98,05	0,56	0,05	2
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180,0	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,10	9,15	30,11	89,77	0,65	18	20,25	0,3	0,04	0
37/1	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			30,34	15,45	31,07	10,67	127,69	896,61	94,47	90,95	#####	3,94	75,40	453,89	5,55	0,26	61,71

3 день

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100,0	1,64	0,00	6,02	6,02	10,00	96,91	36,01	11,73	25,12	0,48	0	2,04	2,72	0,02	30,67
11/2	Рассольник с крупой, сметаной и мясом кур	260,0	4,82	2,64	7,65	5,41	18,76	160,67	27,93	28,06	92,93	1,16	10,3	320,94	2,53	0,09	7,31
9/8	Печень по-строгановски	100,0	12,72	12,48	14,22	6,36	2,86	190,73	29,7	14,25	224,1	4,63	4849	5847	3,75	0,15	6,86

46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			31,84	15,16	32,04	19,17	133,25	935,76	#####	82,73	#####	7,81	#####	#####	11,06	0,36	45,16

4 день

Обед

40/2	Салат "Витаминный"	100,0	1,82	0,00	13,28	15,09	11,38	167,49	24,1	18,13	40,98	0,49	0	451,73	6,86	0,07	19,54
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	260,0	4,79	2,55	6,06	0,28	15,80	135,72	15,38	10,08	47,51	0,67	25,8	232,44	0,48	0,05	0,62
7/10	Каша гречневая по-купечески с мясом кур и овощами	200,0	21,78	16,74	18,09	3,62	32,36	370,21	31,79	104,5	271	4,29	38,64	347,2	1,81	0,21	1,5
27/1	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Яблоки	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			34,15	19,29	38,37	19,93	118,50	939,02	87,56	#####	#####	7,68	64,44	#####	9,35	0,36	31,66

5 день

Обед

7/сб	Салат "Здоровье"	100,0	1,22	0,00	8,87	10,08	8,95	116,98	29,33	11,19	25,74	0,45	0	4,87	4,49	0,02	5,68
28/2	Суп-пюре гороховый на курином бульоне	260,0	9,20	2,53	4,69	0,68	22,81	163,69	46,06	38,56	127,5	2,41	15,8	221,79	0,44	0,23	0,7
40/2	Гренки (сухарики)	10,0	0,88	0,02	1,40	0,10	5,07	36,97	2,59	3,17	8,83	0,2	8	9	0,18	0,01	0
63/1	Жаркое по-домашнему с мясом	200,0	12,08	9,80	13,77	7,22	24,47	268,06	20,6	39,78	162,4	2,44	0	20	3,37	0,15	11,52
10/1	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			29,38	12,35	29,28	18,63	122,06	853,01	#####	#####	#####	5,87	23,80	319,79	9,09	0,42	18,08

Суббота

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200,0	7,70	2,88	9,12	2,43	34,17	245,78	141,4	62,53	207,8	1,54	40	44,5	0,69	0,19	0,52

36/1	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	60,0	6,60	3,56	8,74	0,36	18,85	182,81	134,9	7,33	82	0,11	54,67	61,73	0,12	0	0,09
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			20,98	9,34	22,08	4,27	105,39	689,38	417	124,6	465,1	6,31	106,7	133,75	1,58	0,33	11,13

6 день

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100,0	1,64	0,00	6,02	6,02	10,00	96,91	36,01	11,73	25,12	0,48	0	2,04	2,72	0,02	30,67
20/2	Суп из овощей со сметаной и мясом кур	260,0	4,38	2,63	9,10	6,14	12,98	148,21	31,41	23,65	72,42	0,99	13,3	225,04	2,88	0,09	8,71
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100,0	16,99	15,91	8,86	0,12	8,02	153,24	43,83	25,38	173,2	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
824/	Соус основной	50,0	0,54	0,00	0,91	1,04	3,68	24,82	3,81	4,04	7,53	0,17	0	95	0,55	0,01	1,02
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180,0	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,10	9,15	30,11	89,77	0,65	18	20,25	0,3	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			34,61	18,58	29,68	14,92	152,90	974,68	#####	#####	#####	5,77	73,43	507,08	8,91	0,36	51,66

7 день

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100,0	1,15	0,00	5,96	5,96	10,94	96,95	24,07	33,76	48,98	0,63	0	1850	3,01	0,04	1,59
10/2	Рассольник домашний со сметаной и мясом кур	260,0	4,59	2,64	7,61	5,36	15,66	147,24	33,12	26,9	79,56	1,13	10,3	221,54	2,46	0,09	10,61
12/8	Гуляш из филе куриного	100,0	12,93	12,77	15,05	0,10	5,77	209,37	19,39	15,85	116,2	1,26	47,1	98,05	0,56	0,05	2
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
7/10	Компот из вишни	200,0	0,16	0,00	0,04	0,04	12,20	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			30,47	15,45	32,75	12,78	123,02	901,10	99,02	90,19	#####	4,04	68,20	#####	7,05	0,27	15,40

8 день

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100,0	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0	2,46	2,74	0,01	2,41
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом кур	260,0	4,19	2,64	5,24	2,68	9,26	97,99	41,13	21,36	59,76	0,84	10,3	320,57	1,34	0,05	13,66
37/8	Тефтели мясные в молочном соусе	100,0	11,24	9,95	12,18	0,15	11,62	199,13	68,87	21,34	148,3	1,7	29,88	33,4	0,45	0,07	2,69
3/3	Картофельное пюре	200,0	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	47,59	40,61	116,2	1,52	25	33,4	0,23	0,16	7,27
37/1	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	100,00	7,95	0,05	4,46	1,00	51,16	275,91	18,71	10,93	60,33	1,11	13,50	25,31	1,20	0,10	0,00
Итого за 'Обед'			29,06	13,37	32,84	10,58	124,04	891,78	#####	#####	#####	6,51	78,68	480,24	6,22	0,40	65,03

9 день

Обед

7/сб	Салат "Здоровье"	100,0	1,22	0,00	8,87	10,08	8,95	116,98	29,33	11,19	25,74	0,45	0	4,87	4,49	0,02	5,68
19/2	Суп картофельный с рыбой	250,0	10,35	8,30	7,52	4,88	44,75	185,83	18,51	16,77	96,09	1,01	8,78	216,5	3,04	0,12	2,19
4/9	Плов из мяса кур	200,0	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	23,41	35,26	166,2	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
29/1	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			35,29	23,37	31,80	17,68	139,38	879,94	73,43	63,78	#####	3,25	40,98	559,71	9,32	0,20	9,76

10 день

Обед

40/2	Салат "Витаминный"	100,0	1,82	0,00	5,28	15,09	11,38	167,49	24,1	18,13	40,98	0,49	0	451,73	6,86	0,07	19,54
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	250,0	4,79	2,55	6,06	0,28	15,80	135,72	15,38	10,08	47,51	0,67	25,8	232,44	0,48	0,05	0,62
43/8	Кнели мясные паровые	100,0	16,72	16,07	19,35	2,36	17,82	267,63	64,39	24,74	199,1	2,43	43,89	47,84	1,61	0,07	0,54
29/3	Пюре гороховое	180,0	5,77	1,74	5,01	0,33	18,92	132,33	79,72	30	113,2	0,88	12,64	102,2	0,4	0,12	5,16
10/1	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	80,00	5,28	0,00	0,52	0,52	37,52	179,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			35,10	20,36	36,25	18,61	124,68	970,48	#####	93,92	#####	4,84	82,33	898,34	9,96	0,32	26,04

Суббота

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	210,0	5,45	2,28	6,65	0,45	42,46	250,47	100,4	32,64	132,6	0,58	36,75	40,95	0,24	0,06	0,41
30/1	Чай с сахаром и молоком	200,0	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	60,0	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
Итого за 'Завтрак'			19,97	10,28	22,59	1,40	97,44	666,89	255,5	69,54	359,3	3,29	196,8	212,35	1,14	0,19	0,93