Утверждаю зам.директора
ООО «Аврора»
А.С Ковалева

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 5

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 9 ноября по 31 декабря 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
21,00	Щницель школьный с томатным соусом	60/40	13,40	14,80	2,80	219,50							
447,00	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,50	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак	**500**		23,42	19,66	82,39	617,00	0,26	0,10	22,50	30,84	87,92	20,06	2,99
Обед													
43,00	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,92	5,12	9,36	92,00	0,02	4,80	7,20	22,95	41,06	10,30	0,36
506,00	Паприкаш	100	4,07	32,23	14,12	236,65	0,06	33,97	139,50	30,88	111,60	20,69	2,18
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
20	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,35	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед	**720**		20,27	43,56	118,13	817,15	0,88	58,77	290,70	83,56	421,44	190,25	8,59
Итого за день			43,69	63,22	200,52	1434,15	1,14	58,87	313,20	114,40	509,36	210,31	11,58

День: вторник **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,10	1,01	39,98	102,15	124,11	29,46	0,65
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04	2,40	3,00		0,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,10	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак	**513**		9,37	14,47	76,31	473,29	0,57	10,11	40,03	131,80	171,25	47,16	3,99
Обед													
68,10	Салат из моркови по- корейски	60	0,76	3,04	4,68	49,20	0,04	3,2	5,17	28,50		22,72	0,5
88	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	36,29	55,30	24,66	1,22
394,10	Жаркое по-домашнему	180	16,02	15,66	19,44	269,00	0,22	23,20	0,02	24,53	239,10	46,30	2,86
19	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,40	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,3а	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед	**725**		26,08	23,93	105,31	725,31	0,99	60,21	175,73	108,58	375,40	121,48	6,46
Итого за день			35,45	38,40	181,62	1198,60	1,56	70,32	215,76	240,38	546,65	168,64	10,45

День: среда **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
54	Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,20	25,20	0,01	2,67	0,78	21,00	24,00	13,00	0,80
131,03	Плов из мяса птицы (отварной)	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Завтрак	**517**		23,10	26,54	85,70	670,07	0,30	10,67	304,75	59,82	271,97	74,41	3,26
Обед													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	20,10	57,50	22,60	0,80
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20		17,00	12,00	9,00	2,20
1,40	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,3а	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед	**735**		23,64	16,97	120,33	724,50	0,73	45,05	776,02	161,97	393,50	131,97	7,29
Итого за день			46,74	43,51	206,03	1394,57	1,03	55,72	1080,77	221,79	665,47	206,38	10,55

День: четверг **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
182	Каша ячневая молочна жидкая с маслом и сахаром	150/5/7	5,32	2,75	36,12	190,00	0,10	0,87	13,25	121,92	175,63	26,88	0,72
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,10	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак	**522**		13,07	8,00	85,98	460,50	0,58	10,13	13,29	249,17	279,77	50,08	4,11
Обед													
24,10	Салат "Мозайка"	60	0,93	5,13	5,44	73,00	0,03	5,71	0,00	15,42	29,38	11,51	0,39
38,0	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	180	21,00	25,76	53,80	387,00	0,19	28,22	677,40	50,05	224,11	50,39	2,36
295,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,35	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед	**700**		37,15	40,84	131,79	899,22	0,55	56,02	677,42	97,73	343,20	93,12	5,47
Итого за день			50,22	48,84	217,77	1359,72	1,13	66,15	690,71	346,90	622,97	143,20	9,58

День: пятница **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,06	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
19,10	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак	**507**		34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	245,53	340,79	55,46	3,60
Обед													
255,00	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	200	1,35	1,63	11,81	64,46	0,06	19,12		28,70		11,38	0,70
ТТК	Котлета из говядины с мясом птицы с томатным соусом	60/40	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
447,00	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,35	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед	**710**		28,15	22,75	114,54	751,16	0,58	21,81	69,67	103,75	216,05	56,92	4,70
Итого за день			62,66	32,70	197,71	1316,66	1,24	35,67	97,38	349,28	556,84	112,38	8,30

День: понедельник **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК 17	Палочки школьные с томатным соусом	60/40	11,40	14,80	10,90	219,50							
447,00	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03
1,50	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак	**500**		21,42	19,66	90,48	617,00	0,26	0,00	22,50	25,89	79,68	15,66	2,16
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05	24,66	49,08	19,58	0,73
496,00	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	198,11	0,07	28,69	66,70	23,15	143,20	23,31	2,06
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
20	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,35	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед	**720**		29,33	21,50	109,98	779,61	0,94	56,97	231,75	77,54	461,06	202,15	8,84
Итого за день			50,75	41,16	200,46	1396,61	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
9,00	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
9,10	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5,00	7,00	30,00	202,00	0,06	1,17	38,00	111,59	124,35	26,55	0,40
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
19,10	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак	**515**		9,50	17,20	79,94	511,50	0,53	10,27	38,01	140,04	170,39	44,29	3,74
Обед													
16,33	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	5	10	98	0,07	17,02	7,5	21,82	44	17,58	0,63
506	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64	0,04	0,22		19,90	91,20	13,11	0,34
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
302,00	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	31,00	122,00	0,01	120,00	0,00	8,00	2,00	3,00	4,40
1,36	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед	**715**		19,74	24,02	105,70	718,34	0,55	137,27	33,50	133,67	294,65	89,04	8,17
Итого за день			29,24	41,22	185,64	1229,84	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
55,03	Омлет натуральный	150/5	15,00	21,00	3,00	263,00	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,3 б	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
Итого за Завтрак	**502**		21,24	25,02	42,45	475,60	0,17	12,72	29,43	232,35	344,60	43,29	5,72
Обед													
10,10	Салат из капусты белокачанной , моркови и кукурузы	60	1,84	5,76	7,28	88,00	0,03	36,60		42,52		17,12	5,68
118,00	Суп картофельный с горохом	200	4,38	3,80	15,79	117,00	0,18	12,20	0,01	35,07	87,54	32,20	1,60
258,10	Мясо духовое	180	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
278	Компот из апельсинов и яблоков	200	0,48	0,25	27	111							
1,40	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед	**710**		29,68	28,97	105,50	802,45	0,64	54,15	0,01	126,06	368,98	115,01	12,44
Итого за день			50,92	53,99	147,95	1278,05	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	180/5	5,28	10,46	27,46	225,60	0,07	1,16	0,05	118,10	105,36	17,61	0,37
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,10	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак		**535**	12,53	15,21	76,72	492,10	0,51	1,26	60,06	130,95	139,60	27,21	1,71
Обед													
62,00	Суп картофельный с клецками	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	13,17	37,12	14,13	0,57
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08	41,00	63,20	19,00	1,00
114,10	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,50	3,91	31,00	180,00	0,08	8,30	29,45	68,21	165,73	52,79	1,53
19	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,40	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед		**725**	24,76	18,05	118,17	734,81	0,84	46,60	218,50	135,79	316,80	105,17	4,26
Итого за день			37,29	33,26	194,89	1226,91	1,35	47,86	278,56	266,74	456,40	132,38	5,97

День: пятница **Сезон:** 9.11-31.12 2026г

Неделя: 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,50	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак	**512**		23,01	15,53	96,72	615,36	0,55	6,13	105,34	63,64	340,39	162,12	7,03
Обед													
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	200/5	2,40	4,30	10,10	75,40	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03	32,73	82,26	28,67	0,77
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,40	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,3а	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед	**735**		25,21	17,31	120,59	727,49	0,59	6,31	5,63	108,74	337,32	102,89	3,83
Итого за день			48,22	32,84	217,31	1342,85	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
Итого за период			425,88	410,94	1712,33	13177,96	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71
Итого за период			42,59	41,09	171,23	1317,80	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67

Разработано технолог ООО Аврора _____ Лебедькова Е.М