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

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 5
Аврор Ролесникова О.А

Примерное 2-х недельное меню для детей льготной категории ТЖС, ММС,СВО с 12 до 18 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 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
21,00	Щницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50							
447,10	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
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	**550**		29,22	26,42	89,81	731,90	0,28	0,21	58,50	183,96	187,36	30,04	3,28

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

Неделя: 1 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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
327,10	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	125,24	152,66	36,32	0,78
9,00	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
433,00	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	**570**		10,18	22,24	83,10	573,50	0,59	10,32	0,12	153,69	198,70	54,06	4,12

День: среда **Сезон:** 5.11-31.12 2025г

Неделя: 1 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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													
54	Свекла отварная	80	1,20	0,13	6,93	33,60	0,01	3,56	1,04	28,00	32,00	17,30	1,06
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	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	**557**		24,10	26,53	95,61	713,37	0,31	11,56	305,01	71,07	290,72	77,46	4,27

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

Неделя: 1 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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	200/10/10	7,23	3,72	49,05	259,00	0,14	1,17	58,00	162,56	251,51	36,51	0,97
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	**580**		14,98	8,97	98,91	529,50	0,62	10,43	58,04	289,81	355,65	59,71	4,36

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

Неделя: 1 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63
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
339,20	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2
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		**557**	39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51

День: понедельник **Сезон:** 5.11-31.12 2025г

Неделя: 2 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТК 17	Палочки школьные с томатным соусом	60/40	11,40	14,80	10,90	219,50							
447,10	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
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	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак	**550**		27,22	26,42	97,90	731,90	0,28	0,11	58,50	179,01	179,12	25,64	2,45

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

Неделя: 2 **Категория** ТЖС,МС

№ 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
9,00	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	5,00	7,00	34,00	220,00	0,07	1,30	40,00	123,86	138,00	29,50	0,44
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	**570**		9,50	17,20	83,94	529,50	0,54	10,40	40,01	152,31	184,04	47,24	3,78

День: среда **Сезон:** 5.11-31.12 2025г

Неделя: 2 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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	180/5	18,00	25,20	3,60	315,60	0,10	0,62	35,10	128,80	288,60	21,90	3,22
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
1,36	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	**552**		25,96	29,45	56,02	588,60	0,31	12,82	35,28	256,56	392,67	43,41	6,60

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

Неделя: 2 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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													
328,20	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
433,00	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	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	**560**		13,21	16,55	80,28	520,50	0,52	1,42	60,07	146,21	153,26	29,50	1,76

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

Неделя: 2 **Категория** ТЖС,МС,СВО

№ 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													
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05
219,20	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	19,15	230,50	154,10	5,18
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 обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак	**562**		25,91	17,33	111,72	703,29	0,58	6,13	81,37	67,51	362,86	177,81	7,56
Итого за период			219,52	202,38	889,93	6252,42	4,68	81,15	721,54	1726,09	2615,23	598,63	41,69
Итого за период			21,95	20,24	88,99	625,24	0,47	8,12	72,15	172,61	261,52	59,86	4,17

Разработано технолог ООО АВРОРА_____Лебедькова Е.М