

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ДИРЕКТОР
МЯСНИКОВА

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «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	Энергетич	Витам				Минера				№		Цена
п/п		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОК.ЭКВ.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, 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	35	2,5	0,07	С6.2021 г.№ 75		
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12	0,2	0	0	С6.2021 г.№ 79		
3	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6.2021 №82		
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	161,2	35,19	0,51	С6.2021 №229		
5	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459		
6	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	С6.2021 г. №576		
	Итого за день	604	12,18	18,92	77,51	524,89	0,192	9,56	87,88	2,83	244,91	249	58,19	4,26			94,89
День 2																	
Завтрак																	
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	С6.2021 г.№ 1		
2	Плов из мяса птицы	75/175	15,4	10,25	31	358,8	0,05	0	18,75	0,75	25	108,8	35	0,9	С6.2021 №375		
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495		
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	13,2	59,8	6,1	1,1	С6.2021 г. №573/574		
	Итого за день	590	20,57	16,81	77,36	624,80	0,152	17,2	18,75	4,63	98,3	215,8	71,5	3,22			94,89
День 3																	
Завтрак																	
1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6.2021 №82		
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	309,15	34,5	0,95	С6.2021г. №279/471		
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459		
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	7,8	1,15	44,65	220	0,19	0	0	1,8	26,5	149,5	40	1,8	С6.2021 г. №573/574		
	Итого за завтрак	552	29,40	13,02	95,83	618,60	0,33	8,25	72,90	90,27	310,85	478,75	88,50	5,83			94,89
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	111,5	22,1	1,8	С6.2021 г. № 347/422		
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,06	10,87	52,5	325,45	0,042	0	38	0,39	23,12	111,75	36,2	0,14	С6.2021 №385		

3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	20,67	20,46	102,24	672,75	0,242	1,34	64,7	2,37	81,67	303,85	78,3	3,36		94,89
День 5																
Завтрак																
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	110	0,02	7,7	0	2,7	34	39	20	1,3	С6.2021 г. № 268	
2	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	18,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112	117	17	1,53	С6.2021 г. № 261	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
4	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	С6.2021 г. №576	
	Итого за день	557	20,8	26,1	84	598,5	0,15	8,7	78	5,27	163,4	197,6	48,5	4,3		94,89
2 НЕДЕЛЯ																
День 1																
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	7	1,63	2,07	0	25,1	0,002	0,04	38,57	0,04	61,67	35	2,5	0,07	С6.2021 г. № 75	
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12	0,2	0	0	С6.2021 г. № 79	
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	249,24	67,39	1,93	С6.2005г. №237	
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6 2021 №82	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
6	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
	Итого за день	587	14,12	20,86	77,66	550,15	0,316	7,5	87,42	1,77	248,03	329,14	88,29	5,51		94,89
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	105,9	19,3	1,22	С6.2021 г. № 372/422	
2	Каша пшеница рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	9,1	6,27	51,7	297,3	0,24	0	30,8	0,31	24,73	185,3	65,2	2,15	С6.2021 г. №206	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	13,2	59,8	6,1	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	565	23,62	16,96	98,01	636,8	0,383	1,96	72,2	2,16	88,73	370,2	105	5,16		94,89
День 3																
Завтрак																
1	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	23,5	14,5	45	10	1,05	С6.2021 г. № 582	
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	152,15	30,75	1,52	С6.2021 г. № 233	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	555	15,96	17,63	124,91	718,8	0,24	80	54,5	25,57	190,77	275,15	63,95	4,58		94,89
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	162,4	24,5	1,4	С6.2021 г. № 350	
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,06	10,87	52,5	325,45	0,042	0	38	0,39	23,12	111,75	36,2	0,14	С6 2021 №385	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	

4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за день	575	22,74	24,99	99,13	708,65	0,20	1,40	67,12	1,80	107,69	356,65	84,90	3,76		94,89
День 5																
Завтрак																
1	Кондитерские изделия (вафля)	40	1,56	12,24	25	216,4	0,02	0	2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24	С6.2021 г. № 580	
2	Макароны, запеченные с сыром	230	17,6	21,2	47,38	365,7	0,081	0	89,7	2	128,8	135,6	20	1,8	С6.2021 г. № 261	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
4	Батон	80	6	2,32	41,12	208,8	0,09	0	0	1,36	15,2	52	10,4	0,96	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	557	25,46	35,86	123	830,9	0,191	1	92,1	5,26	155,1	213,5	37,8	3,87		94,89
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	35	2,5	0,07	С6.2021 г. № 75	
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6.2021 г. №82	
3	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	230/5	8,6	12,2	41,8	308,6	0,22	1,5	46,85	0,19	151,7	210,4	53,82	1,38	С6.2021 г. №235	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	592	14,52	15,25	88,93	547,7	0,342	8,54	85,42	1,29	246,12	337	85,32	5,08		94,89
День 2																
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	111,5	22,1	1,8	С6.2021 г. № 347/422	
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	6,65	52,9	316	0,28	0	30,8	0,83	22,13	27,97	186,6	6,28	С6.2021 г. №202	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	13,2	59,8	6,1	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	572	26,93	16,22	92,67	621,3	0,462	2,34	57,5	2,65	85,13	208,37	219,8	10,05		94,89
День 3																
Завтрак																
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	2	0,01	0,12	0,2	0	0	С6.2021 г. № 79	
2	Кондитерские изделия (пряник)	55	3,25	2,59	41,3	201,3	0,044	0	3,3	2,6	6,05	27,5	4,95	0,44	С6.2021 г. № 581	
3	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/5	10,1	14,23	37,13	310,1	0,21	1,9	55,3	0,7	197,9	258,4	69,5	1,6	С6.2021 г. № 234	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
5	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	555	16,99	21,71	119,2	732,85	0,308	2,1	60,6	4,39	231,77	331,3	94,05	3,21		94,89
День 4																
Завтрак																
1	Шницель рубленый куриный с соусом	70/50	10,8	10,13	8,35	167,5	0,061	1,74	41,4	0,77	30,7	105,9	19,3	1,22	С6.2021 г. № 372/422	
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,44	10,23	40,1	279,1	0,08	0	43	1,01	16,12	60,15	10	1,4	С6.2021 г. № 256	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	13,2	59,8	6,1	1,1	С6.2021 г. №573/574	

Итого за завтрак		572	21,66	20,92	75,81	574,6	0,213	2,74	84,4	2,48	67,92	234,95	40,4	4,59		94,89
День 5																
Завтрак																
1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6.2021 №82	
2	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	18,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112	117	17	1,53	С6.2021 №261	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
4	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	С6.2021 г. №576	
Итого за завтрак		550	19,70	20,40	86,00	530,50	0,16	7,00	78,00	2,75	142,70	168,20	36,70	5,16		94,89
4 НЕДЕЛЯ																
День 1																
Завтрак																
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	С6.2021 г.№ 1	
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	226,38	18,62	2,45	С6.2021 г. № 268	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	7,8	1,15	44,65	220	0,19	0	0	1,8	26,5	149,5	40	1,8	С6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		552	22,65	25,56	65,77	596,62	0,28	18,46	289,38	5,78	191,02	412,98	79,62	5,65		94,89
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	162,4	24,5	1,4	С6.2021 г. № 350	
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,44	10,23	40,1	279,1	0,08	0	43	1,01	16,12	60,15	10	1,4	С6.2021 г. № 256	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		575	25,52	24,35	97,53	708,3	0,25	1,6	72,12	2,82	115,69	316,55	68,9	4,89		94,89
День 3																
Завтрак																
1	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	23,5	14,5	45	10	1,05	С6.2021 г.№ 582	
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	258,4	69,5	1,6	С6.2021 г№234	
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		555	16,65	19,71	111,66	687,6	0,34	1,9	60,25	25,05	229,02	384	99,5	4,07		94,89
День 4																
Завтрак																
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	162,6	25,6	0,902	С6.2021 №303/422	
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	6,65	52,9	316	0,28	0	30,8	0,83	22,13	27,97	186,6	6,28	С6.2021 г№202	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,86	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		575	27,17	13,01	98,73	610,6	0,441	81,69	82,7	3,47	98,98	268,57	235,4	9,192		94,89
День 5																
Завтрак																

1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	110	0,02	7,7	0	2,7	34	39	20	1,3	С6.2021 г. № 26	
2	Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	18,4	41,2	318	0,07	0	78	1,7	112	117	17	1,53	С6.2021 г. № 261	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
4	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	50	20,7	26,1	83,8	596,5	0,15	7,7	78	5,25	160,6	196,2	47,7	4,25		94,89
	Всего за период		117,6	107,6	399,2	3100,04	7,452	101,97	940,4	16,211	1179,4	1648,8	296,42	290,28		
	Среднее значение за период		23,53	21,51	79,84	620,008	1,49	20,39	188,08	3,242	235,88	329,76	59,28	58,056		
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4											

При составлении меню использовалась литература:

Уральский региональный центр питания фгбоу ВО " Пермский государственный медицинский университет им. Е.А Вагнера" Минздрав России

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

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

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