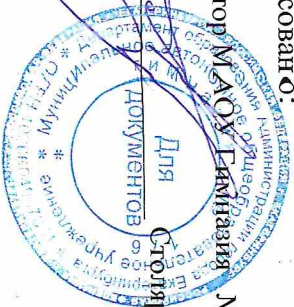


Согласован О:

Директор МАОУ Лицей № 176

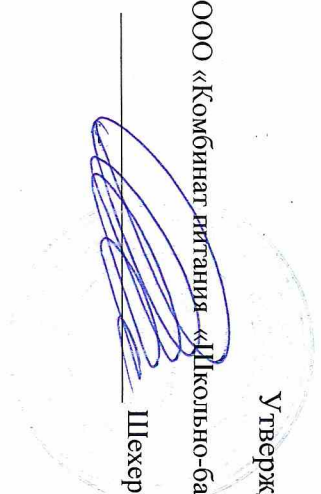
Для Стойкова Е.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов

для детей 1-4 классов, 1-4 классов ОВЗ

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
195,04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158
257,96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	200	8	11,4	41,7	301,6
788,08	Чай черный с черной смородиной	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
		740	16,6	17,8	105,1	690,3
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	210	2,9	4,6	12,7	104,9
280,22	Индейка по-мексикански.	100	14,4	8,7	7,1	168,9
68,67	Булгур рассыпчатый	150	5,9	5,9	28,3	191,2
211,12	Напиток из кураги	200	0,3		19,7	78
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
		750	26,4	32	124,2	906,5
Итого за день						

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,62	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	5,6	4,7	11,4	110,4
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	9,0	11,1	33,5	270
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		545	16,7	16,9	78,5	574,9
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6,1	8,3	8,3	124
170,81	Плов	250	18,8	16,6	47,2	415,4
613,01	Напиток ягодный	200	0,2		15,9	63,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		800	28,4	25,8	100,1	785,4