



Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания" для питания учащихся в общеобразовательных школах

осенне-зимний период

с 05.11.2025

недели	Дни	Школ.завтрак ОБЗ	Выход	Бол	Жир	Угл	Кал
1	неделя	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	8,50	10,40	38,60	281,80
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,50	0,27	63,63
		Сыр порциями	20	4,60	9,00	0,00	72,60
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,70	44,68
		Батон нарезной	30	2,13	0,24	15,06	72,90
		ИТОГО	500	20,87	24,23	64,63	535,61
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	690,00	21,82	24,23	86,86	624,91
	2	Школ.завтрак ОБЗ					
		Омлет натуральный	150	12,70	15,10	3,30	200,17
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	7,02	28,65
		Батон нарезной	40	2,84	0,32	20,08	97,20
		Йогурт в стакане (поштучно)	100	2,50	1,20	16,00	85,00
		ИТОГО	490	18,13	16,64	46,40	411,02
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	680,00	19,08	16,64	68,63	500,32
2	неделя	Школ.завтрак ОБЗ					
		Икра из кабачков	60	1,14	4,20	4,20	64,00
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	10,49	9,39	8,39	155,27
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	7,32	30,86
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		ИТОГО	520	23,15	19	75,34	568,35
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	710,00	24,10	19,37	97,57	657,65
	4	Школ.завтрак ОБЗ					
		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	6,05	6,30	36,97	228,75
		Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21
		Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,60
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	7,02	28,65
		Батон нарезной	30	2,13	0,24	15,06	72,90
		ИТОГО	514	14,42	14,39	74,74	490,11
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	704,00	15,37	14,39	96,97	579,41
3	неделя	Школ.завтрак ОБЗ					
		Салат из моркови с яблоками	60	0,57	2,29	5,94	45,62
		Гуляш	60	7,50	12,90	2,72	168,45
		Макароны отварные	150	7,10	3,91	32,81	187,78
		Кофейный напиток	200	2,03	1,50	22,44	111,40
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		ИТОГО	510	20,24	20,96	83,27	606,05
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	700,00	21,19	20,96	105,50	695,35
	1	Школ.завтрак ОБЗ					
		Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6,78	6,28	38,28	236,79
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,06	6,94	15,12	148,44
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,50	0,27	63,63
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,70	44,68
		Пирожное	30	1,35	4,80	19,50	126,00
		ИТОГО	530	19,83	22,6	83,87	619,54
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	720,00	20,78	22,61	106,10	708,84
4	неделя	Школ.завтрак ОБЗ					
		Запеканка из творога	60	12,84	6,23	16,45	173,46
		Макароны отварные с сыром и маслом	120	6,85	5,50	22,92	168,69
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	7,02	28,65
		Батон нарезной	30	2,13	0,24	15,06	72,90
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		ИТОГО	510	22,31	12,39	71,25	488,10
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	700,00	23,26	12,39	93,48	577,40
	2	Школ.завтрак ОБЗ					
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	70	11,00	10,96	9,79	130,55
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	208
		Соус томатный	30	0,21	1,20	1,47	42,08
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	7,32	69,6
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	59,4
		Пирожное	34	1,50	4,33	17,66	44,4
		ИТОГО	534	24	22	92	554
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	724,00	25,18	22,27	113,90	643,33
5	неделя	Школ.завтрак ОБЗ					
		Йогурт в стакане (поштучно)	100	2,50	1,20	16,00	192,41
		Польмены с курицей	150	16,50	8,25	36,00	108,21
		Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,01	48,61
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	75
		Печенье	20	1,40	4,00	12,80	126
		ИТОГО	500	22,78	13,74	86,33	550,23
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	690,00	23,73	13,74	108,56	639,53
	5	Школ.завтрак ОБЗ					
		Огурец соленный порционно	30	0,00	0,00	0,90	59,4
		Плов	200	9,97	15,33	43,18	161,12
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	7,32	187,78
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	44,68
		Пряники	40	2,10	1,10	32,20	46,4
		ИТОГО	510	14,62	17	98,12	499,4
		Школ.завтрак ОБЗ (второй)					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		ИТОГО	700,00	15,57	16,76	120,35	588,68