Чекмарева Ирина Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Чекмарева Ирина Анатольевна
Дата: 2026.10.28 18:15:24 +03'00'

Утверждаю: _____ Директор И.А.Чекмарёва

МОУ СОШ "Брейтовский образовательный комплекс"-
Центр образования "Гореловская школа"

Примерное меню

для учащихся
на 2026 - 2027 учебный год
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерг\цен к\кал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	200	11	5	38	152	0,12	0,18	1,4	150	1
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,04	0,16	1,4	132	1
Хлеб пшеничный с сыром	80	5	11	26	246	0,06	0,19	0,33	47	0,89
Апельсин	100	1	0	8	43	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед										
Салат из свежей капусты	60	1	1	1	8	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп рассольник	200	3	5	5	46	0,09	0,14	0,1	75	0,9
Котлета из кур.грудки\соус красный осн.	125	15	20	5	266	0,06	0,18	0,6	59	1,54
Макароны отварные	150	18	19	32	240	0,17	0,12	1	36	3,3
Компот из свежих яблок	200	1	0	31	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6

Хлеб ржаной	40	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9

2 день

Завтрак										
Омлет натуральный	200	12	13	17	279	0,1	0,08	9,6	30	0,8
Какао с молоком	200	3	3	19	72	0,06	0,22	2	186	1
Хлеб пшеничный со слив\маслом	80	5	18	31	308	9	0,04	18	77	1
Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед										
Огурцы солёные	60	1	1	1	8	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп рыбный	200	5	4	15	122	0,1	0,08	9,6	30	0,8
Рыба запечённая\соус сметанный	125	16	8	6	175	0,15	0,25	1,22	46,38	1
Рис отварной	150	4	4	39	214	0,03	0,02	0	14,9	0,59
Кисель ягодный	200	0	0	18	99	0,02	0,02	0,6	22	0,6
Хлеб ржаной	40	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9

3 день

Завтрак										
Запеканка творожная со сгущ. молоком	220	12	11	36	354	0,1	0,52	0,8	31,4	1,4
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,04	0,16	1,4	132	1
Банан	100	2	1	21	97	2,7	2,8	11	0,8	3,3
Обед										
Салат из моркови с растительным маслом	80	1	2	6	52	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп картофельный с бобовыми	250	4	1	19	142	0,2	0,04	5,8	28,9	1,03
Голубцы любительские\соус красный осн.	125	15	14	20	329	0,09	0,15	6,7	33	2,5
Лимонный напиток	200	0	0	10	95	0	0,01	2,9	8,05	0,87
Хлеб ржаной	50	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9

4 день

Завтрак										
Каша молочная рисовая	200	5	3	28	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
Какао с молоком	200	3	3	19	72	0,06	0,22	2	186	1
Хлеб пшеничный с сыром	80	5	11	26	246	0,06	0,19	0,33	47	0,89
Апельсин	100	1	0	8	43	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед										
Салат из свежей капусты	60	1	4	3	53	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Борщ с капустой и картофелем	200	3	2	16	88	0,1	0,08	31,3	69,4	1,6
Гуляш из птицы	100	8	5	30	203	0,38	0,37	1,4	52	10,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	7	3	30	173	0,1	0	0	18,1	3,55
Компот из сухофруктов	200	1	0	32	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
Хлеб ржаной	40	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9

5 день

Завтрак										
Макароны отварные с сыром	200	10	6	45	240	0,08	0,32	0,7	49	1,7
Чай с лимоном	200	1	0	15	38	0,04	0,16	1,4	132	1
Хлеб пшеничный со слив\маслом	80	5	18	31	308	9	0,04	18	77	1
Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед										
Огурцы солёные	60	1	1	1	8	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп картофельный	200	1	2	13	69	0,09	0,05	15	12	0,7
Рыбная котлета	100	15	23	42	237	0,15	0,25	11	53	3
Картофельное пюре	150	3	7	22	174	0,16	0,13	26	43	1,19

Апельсиновый напиток	200	1	0	32	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
Хлеб ржаной	40	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9

6 день

Завтрак										
Каша манная молочная	200	5	3	23	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
Какао с молоком	200	3	3	19	72	0,06	0,22	2	186	1
Хлеб пшеничный с сыром	80	5	11	26	246	0,06	0,19	0,33	47	0,89
Апельсин	100	1	0	8	43	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед										
Салат из свежей капусты	60	1	4	3	53	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп картофельный с говядиной тушёной	200	3	4	13	96	0,8	0,1	9,6	30	0,8
Тефтели из птицы\ соус красный осн.	125	8	12	10	189	0,19	0,15	0	35	1,8
Макароны отварные	150	18	19	32	240	0,17	0,12	1	36	3,3
Компот из свежих яблок	200	1	0	32	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
Хлеб ржаной	40	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9

7 день

Завтрак										
Суп молочный с макар. изделиями	200	6	5	20	310	0,08	0,22	1	184	**0,4**
Кофейный напиток на молоке	200	3	2	27	66	0,04	0,16	1,4	132	1
Хлеб пшеничный со слив\маслом	80	5	18	31	308	9	0,04	18	77	1
Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед										
Огурцы солёные	60	1	1	1	8	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп картофельный с зелёным горошком	200	2	2	10	94	0,08	0,04	5,8	28	0,6
Гуляш из птицы	100	12	14	4	203	0,14	0,25	1,4	28	5,3
Рис отварной	150	4	4	39	214	0,03	0,02	0	14,9	0,59
Кисель ягодный	200	0	0	18	99	0,02	0,02	0,6	22	0,6
Хлеб ржаной	40	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9

8 день

Завтрак										
Творожники со сгущен. молоком	220	35	22	32	384	0,1	0,52	0,8	31,4	1,6
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,04	0,16	1,4	132	1
Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед										
Салат из моркови с растительным маслом	60	1	2	6	48	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп рисовый с говядиной тушёной	220	6	3	15	135	0,11	0,18	8,3	25	1,2
Капуста тушёная с говядиной консерв.	200	21	18	7	325	0,04	0,08	34,2	118	1,4
Лимонный напиток	200	0	0	10	95	0	0,01	2,9	8,05	0,87
Хлеб ржаной	50	3	1	31	102	0,18	0,08	0	35	3,9

9 день

Завтрак										
Блины со сгущ. молоком	220	16	10	77	364	0,05	0,1	0,05	4	4
Чай с лимоном	200	1	0	15	38	0,04	0,16	1,4	132	1
Банан	100	2	1	21	97	2,7	2,8	11	0,8	3,3
Обед										
Салат из свежей капусты	60	1	4	3	53	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	11	91	0,07	0,07	31,8	43,1	0,8
Бефстроганов из птицы	100	20	13	39	203	0,38	0,37	1,4	52	10,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	7	3	30	173	0,1	0	0	18,1	3,55
Компот из сухофруктов	200	1	0	32	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
Хлеб ржаной	40	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9

10 день

Завтрак										
Каша гречневая молочная	200	6	3	23	152	0,12	0,18	1,4	140	1
Какао с молоком	200	3	3	19	72	0,06	0,22	2	186	1
Хлеб пшеничный с сыром	80	5	11	26	246	0,06	0,19	0,33	47	0,89
Апельсин	100	1	0	8	43	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед										
Огурцы солёные	60	1	1	1	8	0,03	0	8,8	4,9	0,4
Суп рыбный	200	5	4	15	122	0,1	0,08	9,6	30	0,8
Рыба запечённая	100	16	8	6	184	0,15	0,25	1,22	48	1
Картофельное пюре	150	3	7	22	174	0,16	0,13	26	43	1,19
Апельсиновый напиток	200	1	0	32	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
Хлеб ржаной	40	3	1	16	87	0,18	0,08	0	35	3,9