



2026 г.

Примерное школьное меню двухнедельное для питания учащихся в школьной столовой
МБОУ "Линей №81" 2026-2027 учебный год (начальная школа 91,40)
Вводится с 01.09 2026 года

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	I неделя					
	I день I неделя					
	I завтрак - 08:45					
№100, 2013	Сыр порционный нарезка	60	13,90	17,70	0,00	215,00
№260, 2013	Каша "Дружба"	200	6,00	10,70	31,80	247,60
№494, 2013г.	Чай с лимоном	200	0,40	0,10	4,90	22,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
Пром	Фрукты свежие (яблоки или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Всего	620	25,00	29,50	71,30	650,50
	2 завтрак - 09:40					
№493, 2004г.	Птица (филе), тушенная в соусе с томатном (90/30)	120	11,00	11,00	3,00	151,00
№415, 2013г	Рис припущенный	150	3,33	5,84	32,50	172,00
№494, 2013г.	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№108, 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,00
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,00

№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	600	17	18	73		492
№100, 2013	<i>Дополнительный 2 завтрак - 09:40</i>						
№260, 2013	Сыр порционный нарезка	60	15,36	15,66	0,00		205,80
№494, 2013г.	Каши "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06		226,20
№108, 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20		61,00
№109, 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38		35,25
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95		26,10
№ 112, 2013г.	Пицца свежее (яблоко или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80		47,00
	Всего	590,00	23,25	28,02	62,39		601,35
№ТТК	<i>Обед- 14:45; 15:45</i>						
	Кукуруза десертная порционно	60	1,60	1,60	38,40		188,00
№493, 2004г.	Птица (филе), тушенная в сметанном соусе с томатном (100/30)	130	11,78	11,60	3,08		222,30
№415, 2013г	Рис припущенный	150	3,33	5,84	32,50		198,33
№513, 2013	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10		98,00
№108, 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38		35,25
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95		26,10
№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80		47,00
	Всего	520	19,44	19,84	120,21		814,98
	<i>2 день 1 неделя</i>						
	<i>I завтрак - 08:45</i>						
№90, 2013	Бутерброд с сыром и маслом (20/5/20)	45	6,70	9,50	9,90		153,00
№247, 2013	Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52		287,40
№495, 2003	Чай с молоком (т.п.)	200	1,50	1,30	15,90		81,00
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95		26,10
№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80		47,00
	Всего	560	18,15	25,50	72,07		594,50

Дополнительный I завтрак 08:45									
№ 301, 2013г.	Омлет натуральный с								
№478, 2013	С маслом сливочным	200	17,33	26,66	4,00				326,67
№495, 2003	Чай с молоком (т.п.)	5	0,03	4,13	0,04				37,40
№108, 2013	Хлеб пшеничный	200	1,50	1,30	15,90				81,00
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	1,14	0,12	7,38				35,25
№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	15	0,99	0,18	4,95				26,10
	Всего	100	0,40	0,40	9,80				47,00
		535	21,39	32,79	42,07				553,42
2 завтрак - 09:40									
№54-2м, 2020	Биточки из говядины								
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом	90	16,92	14,28	14,28				225,60
№ 237, 2013	Каша гречневая рассыпчатая	30	0,84	3,06	18,66				39,00
№495, 2003	Чай с молоком (т.п.)	150	8,55	7,85	37,08				253,05
№108, 2013	Хлеб пшеничный	200	1,50	1,30	15,90				81,00
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	1,14	0,12	7,38				35,25
№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	15	0,99	0,18	4,95				26,10
	Всего	100	0,40	0,40	9,80				47,00
		600	30,34	27,19	108,05				707,00
Обед- 14:45; 15:45									
№ТТК	Зеленый горошек порционно								
№407, 2013	Рагу из птицы /филе/	60	7,04	12,32	18,12				222,80
№496, 2021г.	Напиток из шиповника	250	19,64	20,54	22,32				354,46
№108, 2013	Хлеб пшеничный	200	0,67	0,27	18,30				78,00
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	1,14	0,12	7,38				35,25
№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	15	0,99	0,18	4,95				26,10
	Всего	180	0,72	0,72	17,64				84,60
		720	30,20	34,15	88,71				801,21
3 день I недели									
I завтрак - 08:45									
№54-2м, 2020	Шницель из говядины								
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом	90	16,92	14,28	14,28				225,60
№ 237, 2013	Каша гречневая рассыпчатая	30	0,84	3,06	18,66				39,00
		150	8,55	7,85	37,08				253,05

№493,2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
	Всего	500	28,54	25,49	97,35	639,00
	2 завтрак - 09:40					
№493, 2004г.	Птица (филе), тушеная в сметанном соусе с томатном (90/30)	120	10,87	10,71	2,84	205,20
№ 429,2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
№493,2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№ 112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	600	16,6538462	18,00769231	56,32307692	511,55
	Обед- 14:45; 15:45					
№54-23,2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,10
№443,2004	Плов	230	24,84	13,57	43,47	674,67
№507,2013	Компот из черной смородины и свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
№109,2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,90	52,20
№ 112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Всего	700	30,70	14,97	107,73	972,97
	4 день I неделя					
	I завтрак - 08:45					
№300,2013	Яйно вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№250,2013	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40
№500,2013г.	Кофейный напиток с молоком т.п	180	2,90	2,00	20,90	101,70
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№ 112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	550	13,17	14,52	78,57	489,45

[illegible]

	5 день 1 недели					
	1 завтрак - 08:45					
№411,2013	Кисели из кур с рисом (филе)	90	15,56	15,81	6,69	230,14
№478, 2013	С маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40
№295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25
№494,2013	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	15,20	54,90
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	555	27,29	28,21	69,56	637,04
	2 завтрак - 09:40					
№411,2013	Кисели из кур с рисом (филе)	90	15,56	15,81	6,69	230,14
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,06	18,66	39,00
№295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25
№494,2013	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	15,20	54,90
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	580	28,10	27,15	88,18	638,64
	Обед- 14:45; 15:45					
№54-33,2020	Помидор в нарезке	100	0,67	0,00	4,17	19,17
№54-24,2020	Котлеты из говядины	100	18,80	15,87	15,87	250,67
№478, 2013	С маслом сливочным	10	0,05	8,25	0,08	74,80
№295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,60	247,50
№496,2021г.	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	720	33,61	34,18	91,14	778,48

		2 неделя									
		1 день 2 недели									
		1 завтрак - 08:45									
№100,2013	Сыр порционный нарезка		60	15,36	15,66	0,00					205,80
№250,2013	Каша манная вязкая		200	7,74	11,82	35,54					279,40
№493,2013	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00					60,00
№108,2013	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38					35,25
№109,2013	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	4,95					26,10
№112,2013г.	Фрукты свежие (яблоки или апельсин или банан)		100	0,40	0,40	9,80					47,00
	Всего		590	25,73	28,18	72,67					653,55
		2 завтрак - 09:40									
№54-5м, 2020	Котлета из курицы (филе)		90	7,84	8,89	5,93					134,68
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом		30	0,84	3,06	18,66					39,00
№237,2013	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,55	7,85	37,08					253,05
№493,2013	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00					60,00
№108,2013	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38					35,25
№109,2013	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	4,95					26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)		100	0,40	0,40	9,80					47,00
	Всего		600	19,86	20,50	98,80					595,08
		Обед- 14:45; 15:45									
№54-3з,2020	Помидор в нарезке		60	0,40	0,00	2,50					11,50
№54-2м, 2020г.	Гуляш (100/50)		150	25,00	21,00	6,00					317,00
№239,2013г.	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом		150	10,00	11,00	32,00					268,00
№496,2021г.	Напиток из шиповника		200	0,67	0,27	18,30					78,00
№ТТК	Компот из смеси ягод замороженных		200	0,20	0,00	10,70					44,00
№109,2013	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	4,95					26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)		100	0,40	0,40	9,80					47,00
	Всего		875	37,66	32,85	84,25					791,60

	2 день, 2 недели									
	1 завтрак - 08:45									
№247, 2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40				
№478, 2013	С маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40				
№494, 2013г.	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90				
№108, 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25				
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10				
№112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
	Всего	515	11,21	18,95	67,37	488,05				
	Дополнительный 1 завтрак 08:45									
№301, 2013г.	Омлет натуральный с	200	17,33	26,66	4,00	326,67				
№478, 2013	С маслом сливочным	10	0,05	8,25	0,08	74,80				
№494, 2013г.	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00				
№108, 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25				
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10				
№112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
	Всего	540	20,01	35,61	41,41	570,82				
	2 завтрак - 09:40									
№54-56, 2020	Биточки из курицы (филе)	90	7,84	8,89	5,93	134,68				
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,06	18,66	39,00				
№493, 2000	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177,00				
№494, 2013г.	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00				
№108, 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25				
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10				
№112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
	Всего	600	14,76	17,30	92,37	520,03				
	Обед- 14:45; 15:45									
№54-23, 2020	Отури в пареке	100	1	0	3	15				

№390, 2013	Тефтели из говяжьины с рисом ("ёжик")	100	13	22	17	315
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом	50	1	3	19	39
№445, 2013г	Рис припущенный	200	4	8	43	264
№513, 2013	Компот из вишни	200	0	0	24	98
№108, 2013	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
№109, 2013	Хлеб ржаной	25	2	0	8	44
№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	200	1	1	20	94
	Всего	700,00	24	34	146	928
	3 день 2 неделя					
	1 завтрак - 08:45					
№411, 2013	Кнели из кур с рисом (филе)	90	15,56	15,81	6,69	230,14
№478, 2013	С маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40
№ 429, 2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
№500, 2013г.	Кофейный напиток с молоком т.п	180	2,90	2,00	20,90	101,70
№108, 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	555	24,16	29,24	66,11	615,59
	2 завтрак - 09:40					
№411, 2013	Кнели из кур с рисом (филе)	90	15,56	15,81	6,69	230,14
№478, 2013	С маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40
№ 429, 2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
№500, 2013г.	Кофейный напиток с молоком т.п	180	2,90	2,00	20,90	101,70
№108, 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109, 2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№ 112, 2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	555	24,16	29,24	66,11	615,59
№ТТК	Обед- 14:45; 15:45					
	Кукуруза десертная порционно	60	1,60	1,60	38,40	188,00
№406, 2013г.	Плов из отварной птицы /филе/	280	21,33	21,20	50,53	478,67

№510,2013г.	Компот из апельсинов или мандаринов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	670	25,96	23,70	133,26	868,02
№55,2013	<i>Дополнительный обед - 14:45; 15:45</i>					
№117К, 2025г.	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00
№117К, 2025г.	Рагу из птицы овощное	300	15,56	16,67	18,89	281,11
№510,2013г.	Компот из апельсинов или мандаринов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	730	21,39	29,67	70,32	630,46
	4 день 2 недели					
	<i>1 завтрак - 08:45</i>					
№94,2013	Бутерброд с сыром и маслом (20/5/20)	45	6,70	9,50	9,90	153,00
№260,2013	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58
№494,2013г.	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	555	14,06	20,69	69,78	525,93
	<i>2 завтрак - 09:40</i>					
№314,2013г.	Запеканка морковная с творогом	150	24,00	25,20	23,90	290,00
№481, 2013	С молоком сгущенным	30	2,16	2,55	16,65	98,40
№493,2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25

№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№ 112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	510	28,79	28,45	77,68	556,75
	<i>Одого- 14:45; 15:45</i>					
№54-2,2020г.	Огурец в нарезке	100	0,83	0,00	3,00	15,17
№54-2р, 2020г.	Шницель рыбные (горбуша) запеченные	100	17,60	6,80	7,40	161,20
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,06	18,66	39,00
№429,2013г.	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00
№513, 2013	Копilot из курати	200	0,00	0,00	20,00	81,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№ 112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	765	26,38	19,40	95,45	600,47
	<i>Дополнительный Одого- 14:45; 15:45</i>					
№100,2013	Сыр порционный нарезка	60	15,36	15,66	0,00	205,80
ТТК	Макаронные изделия отварные с мясными консервами "Говядина тушеная"	320	10,59	0,93	68,10	355,20
№513, 2013	Копilot из вишни	200	0,20	0,10	24,10	98,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	4,95	26,10
№ 112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего	710	28,68	17,39	114,33	767,35
	<i>5 день 2 недели</i>					
	<i>1 завтрак - 08:45</i>					
№300,2013	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
№247, 2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40
№496,2013	Какао с молоком (т.п.)	200	3,60	3,30	25,00	144,00

№108,2013	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	4,95	26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего		570	19,79	22,72	78,95	602,75
<i>2 завтрак - 09:40</i>							
№54-2м,2020	Котлета из говядины		100	18,80	15,87	15,87	250,67
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом		30	0,84	3,06	18,66	39,00
№414,2013г	Рис отварной		150	3,69	6,08	33,81	204,60
№496,2013	Какао с молоком (т.п.)		180	3,24	2,97	22,50	129,60
№108,2013	Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,50
№109,2013	Хлеб ржаной		10	0,66	0,12	3,30	17,40
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего		450	8,75	9,65	74,33	422,10
<i>Обед- 14:45; 15:45</i>							
№54-3з,2020	Помидор в нарезке		100	0,67	0,00	4,17	19,17
№355, 2021	Запеканка из пшена с рисом		130	23,00	7,00	18,00	225,00
№601, 2004	С соусом сметанным с томатом		30	0,84	3,06	18,66	39,00
№415,2013	Рис припущенный		200	4,44	7,78	43,33	264,44
№511, 2013	Компот из черной смородины		200	0,30	0,10	17,20	71,00
№108,2013	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38	35,25
№109,2013	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	4,95	26,10
№112,2013г.	Фрукты (яблоко свежее или апельсин или банан)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего		790	31,78	18,64	123,49	726,96
<i>Итого за 1 завтрак</i>							
	Среднее за день 1 завтрак			207,10	243,00	743,73	5896,37
				20,71	24,30	74,37	589,64
<i>Итого за 2 завтрак</i>							
	Среднее за день 2 завтрак			226,25	235,95	807,80	5777,85
				22,62	23,59	80,78	577,79

	Итого за обед			286,59	251,52	1081,89	7871,49
	Среднее за обед			28,66	25,15	108,19	787,15

Н.О.Зав. Столовой: Титовен В.Е.

Главный бухгалтер:Фонина Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор: Суrowova Л.В.