

Согласовано  
Директор МАОУ "Школа № 176"  
Е.В. Полярова

Утверждено:  
Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»»  
М.С. Шехерев

# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>рек.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                            |                                                  |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                          | 2                                                | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |              |                      |      |       |                                   |
| 168,05                     | Бифстроганов из филе индейки                     | 50/50        | 16,4                 | 18   | 5,1   | 248,4                             |
| 255,03                     | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка | 180/20       | 9                    | 11   | 42,9  | 309,6                             |
| 197                        | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                              |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                              |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                              |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |              | 29,4                 | 29,4 | 86,3  | 730,2                             |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |              |                      |      |       |                                   |
| 58,18                      | Суп из овощей со сметаной                        | 250          | 1,9                  | 5,5  | 10,1  | 99,2                              |
| 168,05                     | Бефстроганов из филе индейки                     | 50/50        | 16,4                 | 18   | 5,1   | 248,4                             |
| 255,03                     | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка | 180/20       | 9                    | 11   | 42,9  | 309,6                             |
| 82,03                      | Кисель "Витошка"                                 | 200          |                      |      | 24    | 95                                |
| 299,39                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                              |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                              |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |              | 31,9                 | 35,1 | 111,8 | 898                               |

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>рек.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|----------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                            |                                          |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                          | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 318,71                     | Ежики мясные                             | 100          | 12,3                 | 20,8 | 11,8  | 285,6                             |
| 472,54                     | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка  | 180/20       | 3,7                  | 5,7  | 20,2  | 164                               |
| 198,01                     | Чай с лимоном                            | 200/3        | 0,2                  | 0,1  | 15,1  | 57,9                              |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                              |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                              |
| <b>Итого за день</b>       |                                          |              | 20                   | 27   | 71,7  | 628,5                             |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 49,07                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250          | 1,8                  | 5,4  | 11,3  | 101,4                             |
| 318,71                     | Ежики мясные                             | 100          | 12,3                 | 20,8 | 11,8  | 285,6                             |
| 472,42                     | Картофельное пюре                        | 180          | 3,5                  | 5,7  | 16,3  | 159,2                             |
| 625                        | Напиток "Здоровье"                       | 200          | 0,1                  | 0,1  | 22,4  | 87,4                              |
| 351,03                     | Фрукт                                    | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                              |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                              |
| <b>Итого за день</b>       |                                          |              | 22,7                 | 33   | 101,3 | 869,4                             |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                            |                                                 |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                          | 2                                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                 |              |                      |      |       |                                |
| 308,11                     | Котлета "Ассорти" из филе кури и свинины        | 100          | 15,5                 | 14,4 | 14,6  | 251                            |
| 68,59                      | Булгур с овощами                                | 180          | 6,3                  | 5,8  | 30,5  | 201,2                          |
| 788                        | Чай черныи с шиповником                         | 200          | 0,5                  | 0,1  | 17,2  | 67,9                           |
| 351,03                     | Фрукт                                           | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                             |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 | 630          | 26,5                 | 21,1 | 96,7  | <b>731,1</b>                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                 |              |                      |      |       |                                |
| 71,4                       | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 250/10       | 5,9                  | 4,8  | 19,1  | 142                            |
| 308,11                     | Котлета "Ассорти" из филе кури и свинины        | 100          | 15,5                 | 14,4 | 14,6  | 251                            |
| 68,59                      | Булгур с овощами                                | 180          | 6,3                  | 5,8  | 30,5  | 201,2                          |
| 211                        | Компот из кураги                                | 200          | 0,6                  |      | 30,9  | 121,2                          |
| 524,01                     | Мучное изделие                                  | 45           | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                          |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 | 845          | 35,8                 | 35,5 | 148,2 | <b>1053,8</b>                  |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                            |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                          | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 889                        | Нагетсы " по-домашнему" из филе кури              | 100          | 24,6                 | 7,2  | 9     | 197,7                          |
| 152,09                     | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/20       | 6,1                  | 5,9  | 39,2  | 236,1                          |
| 197                        | Чай с сахаром                                     | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                           |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                   | 550          | 34,7                 | 13,5 | 86,5  | <b>606</b>                     |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 63,21                      | Суп картофельный с горохом, курой                 | 250/10       | 5,6                  | 4,9  | 18,3  | 140,8                          |
| 889                        | Нагетсы " по-домашнему" из филе кури              | 100          | 24,6                 | 7,2  | 9     | 197,7                          |
| 152,09                     | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/20       | 6,1                  | 5,9  | 39,2  | 236,1                          |
| 212,01                     | Комлот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,4                  |      | 28,9  | 115,6                          |
| 299,39                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                   | 820          | 41,3                 | 18,6 | 125,1 | <b>836</b>                     |



День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                            |                                                  |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                          | 2                                                | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |              |                      |      |       |                                |
| 141,54                     | Биточек рыбный                                   | 100          | 15,8                 | 7,6  | 15,4  | 192,7                          |
| 232,64                     | Рис припущенный "Светофор" Овощная подгарнировка | 180/20       | 4,3                  | 6,7  | 37,2  | 228,5                          |
| 197                        | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                           |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |              | 24,1                 | 14,7 | 90,9  | <b>593,4</b>                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |              |                      |      |       |                                |
| 82,14                      | Суп-пюре из разных овощей с гренками             | 250/10       | 3,3                  | 4,4  | 15,5  | 125,6                          |
| 141,54                     | Биточек рыбный                                   | 100          | 15,8                 | 7,6  | 15,4  | 192,7                          |
| 232,64                     | Рис припущенный "Светофор"                       | 180          | 4,1                  | 6,7  | 36,9  | 227                            |
| 213,01                     | Напиток из шиповника                             | 200          | 0,6                  |      | 17,5  | 71                             |
| 524,01                     | Мучное изделие                                   | 45           | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                          |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |              | 31,3                 | 29,2 | 138,4 | <b>954,7</b>                   |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                            |                                                  |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                          | 2                                                | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |              |                      |      |       |                                |
| 171,16                     | Филе индейки в соусе                             | 50/50        | 14,8                 | 15,2 | 2     | 205,1                          |
| 255,03                     | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка | 180/20       | 8,9                  | 10,9 | 42,4  | 306,5                          |
| 788                        | Чай черный с шиповником                          | 200          | 0,5                  | 0,1  | 17,2  | 67,9                           |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |              | 28                   | 26,6 | 86,2  | <b>700,5</b>                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |              |                      |      |       |                                |
| 46,25                      | Шли из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 250          | 1,8                  | 5,4  | 8,4   | 91,3                           |
| 171,16                     | Филе индейки в соусе                             | 50/50        | 14,8                 | 15,2 | 2     | 205,1                          |
| 255,96                     | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180          | 9,3                  | 14,1 | 44,7  | 349                            |
| 213,05                     | Напиток витаминизированный "Виташка"             | 200          |                      |      | 19,4  | 91                             |
| 524,01                     | Мучное изделие                                   | 45           | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                          |
| 299,39                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |              | 33,4                 | 45,2 | 127,6 | <b>1074,8</b>                  |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                            |                                 |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                          | 2                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                 |              |                      |      |       |                                |
| 184.15                     | Кура запеченная                 | 120          | 31                   | 19,6 | 1,1   | 271,1                          |
| 152                        | Макаронные изделия отварные     | 180          | 6                    | 5,9  | 38,7  | 233,6                          |
| 197                        | Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                           |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                 |              |                      |      |       |                                |
|                            |                                 | 550          | 41                   | 25,9 | 78,1  | 676,9                          |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                 |              |                      |      |       |                                |
| 229.07                     | Суп-пюре гороховый с гречками   | 250/10       | 7,7                  | 5,2  | 25,7  | 180,9                          |
| 184.15                     | Кура запеченная                 | 120          | 31                   | 19,6 | 1,1   | 271,1                          |
| 152                        | Макаронные изделия отварные     | 180          | 6                    | 5,9  | 38,7  | 233,6                          |
| 625                        | Напиток "Эдорове"               | 200          | 0,1                  | 0,1  | 22,4  | 87,4                           |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                 |              |                      |      |       |                                |
|                            |                                 | 820          | 49,4                 | 31,4 | 117,6 | 918,8                          |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                            |                                        |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                          | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                        |              |                      |      |       |                                |
| 183.23                     | Колбаски "Витаминные"                  | 100          | 21,6                 | 4,3  | 3,4   | 135,9                          |
| 232.02                     | Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка | 180/20       | 4,3                  | 5,9  | 40,9  | 235,8                          |
| 198.01                     | Чай с лимоном                          | 200/3        | 0,2                  | 0,1  | 15,1  | 57,9                           |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек          | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                        |              |                      |      |       |                                |
|                            |                                        | 553          | 29,9                 | 10,7 | 84    | 550,6                          |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                        |              |                      |      |       |                                |
| 56.28                      | Рассолыник ленинградский со сметаной   | 250          | 2,3                  | 5,6  | 15,6  | 124,9                          |
| 183.23                     | Колбаски "Витаминные"                  | 100          | 21,6                 | 4,3  | 3,4   | 135,9                          |
| 232.02                     | Рис "Золотистый"                       | 180          | 4,1                  | 5,8  | 40,4  | 233,3                          |
| 211                        | Компот из кураги                       | 200          | 0,6                  |      | 30,9  | 121,2                          |
| 524.01                     | Мучное изделие                         | 45           | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                          |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек          | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                        |              |                      |      |       |                                |
|                            |                                        | 835          | 36,1                 | 26,2 | 143,4 | 953,7                          |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|                            |                                                 |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1                          | 2                                               | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                 |              |                      |      |      |                                |
| 307,24                     | Шницель мясной                                  | 100          | 16                   | 14,7 | 15,1 | 257,4                          |
| 472,54                     | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка         | 180/20       | 3,7                  | 5,7  | 20,2 | 164                            |
| 197                        | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                           |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 |              | 23,7                 | 20,8 | 73,6 | <b>593,6</b>                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                 |              |                      |      |      |                                |
| 71,4                       | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 250/10       | 5,9                  | 4,8  | 19,1 | 142                            |
| 307,24                     | Шницель мясной                                  | 100          | 16                   | 14,7 | 15,1 | 257,4                          |
| 472,54                     | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка         | 180/20       | 3,7                  | 5,7  | 20,2 | 164                            |
| 212,01                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,4                  |      | 28,9 | 115,6                          |
| 299,37                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1 | 74,4                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 |              | 30,6                 | 25,8 | 113  | <b>824,8</b>                   |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                            |                                               |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                          | 2                                             | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                               |              |                      |      |       |                                |
| 276,62                     | Плов из булгура с филе индейки, куркумой      | 250          | 22,6                 | 18,4 | 38    | 409                            |
| 197                        | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                           |
| 351,03                     | Фрукт                                         | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                             |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                 | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином               | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                               |              | 27                   | 19,2 | 86,1  | <b>671,2</b>                   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                               |              |                      |      |       |                                |
| 49,25                      | Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой | 250/10       | 6,4                  | 9,1  | 11,4  | 144,2                          |
| 276,62                     | Плов из булгура с филе индейки, куркумой      | 250          | 22,6                 | 18,4 | 38    | 409                            |
| 612                        | Напиток ягодный                               | 200          | 0,2                  | 0,1  | 25,2  | 99,3                           |
| 351,03                     | Фрукт                                         | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                             |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                 | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином               | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                           |
| <b>Итого за день</b>       |                                               |              | 34,2                 | 28,6 | 114,1 | <b>888,3</b>                   |