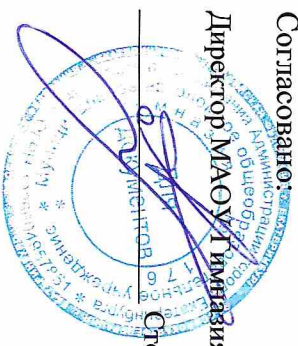


Согласовано: _____

Директор МАОУ «Гимназия № 176

Столярова Е.В



Утверждено: _____

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Щерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	195,6	34,7	1,4	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,1	12,0	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1	
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		550	21,9	18,6	89	570,6	0,3	79,9	247,1	65,9	6,9	
Обед 5-11 классы												
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	1,9	15,0	10,1	99,2	0,1	14,4	31,5	18,9	0,7	
280,18	Индейка по-мексикански	100	16,0	7,1	8	165,7	0,1	14	145,3	59,7	1,4	
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1		69,8	8,7	0,9	
82,03	Кисель "Витолшка"	200		0	24	95	0,3	25	0	0		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	100	9	2,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		900	28,9	29,0	120,3	829,3	0,8	59,6	363,1	114,6	6,7	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
318,71	Ежики мясные	100	6,8	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	46,8	22,4	1,4	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	8,1	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	161,3	37,1	1,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			33,1	3,8	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	19,8	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		550	18,9	26	80,5	621,1	0,5	14,5	254,2	76,9	4,7	
Обед 5-11 классы												
58,31	Суп сливочный с рыбой	250	9,5	8,4	11,9	162,5	0,1	6,1	78,3	28,9	0,9	
318,71	Ежики мясные	100	12,4	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	123,8	22,4	1,4	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	61,7	37,1	1,4	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	98,8	3,9	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		810	30,6	34,6	98,3	835,2	0,7	20,7	379,1	110,6	6	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
184.04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	226,6	0,1	0,5	145,0	26,8	1,8	
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	98,5	66,8	0,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		16	73,6	3,8	0,8	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		550	34,3	23,5	84,1	662,1	0,3	18,5	330,1	111	4,4	
Обед 5-11 классы												
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	166,0	23,5	1	
164.04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	26,8	26,8	1,8	
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	73,6	66,8	0,7	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130	79	3,8	5,1	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		7	14,1	1,2	
Итого за день		820	41,5	28,5	113,9	856,6	0,5	139,1	358,7	139,2	10,1	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
168.05	Бифстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	23	142,6	21,2	1,5	
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарировка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	123,8	133,1	4,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	20,0	3,8	0,8	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		550	29,5	29	86,8	729,5	0,4	1,8	299	171,7	7,9	
Обед 5-11 классы												
49.3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	4,4	46	49,9	3,7	
168.05	Бифстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	1	142,6	21,2	1,5	
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2		123,8	147,2	5	
211.11	Напиток из курати	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4	
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		900	37,4	41,8	121,9	1057,7	0,6	11,9	363	257,6	14,3	

День: пятница.
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
316	Котлета из филе кур	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8	
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгариновка	180/20	4,2	16,8	17,7	144	0,2	100,9	112,9	35,9	1,4	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	24	62,1		1,6	9	7	0,9	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		550	27,5	20	79,9	526	0,4	102,5	313,2	79,2	5,2	
Обед 5-11 классы												
82,14	Суп-пюре гороховый с гренками	260	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7	
316	Котлета из филе кур	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8	
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	25,6	17,2	141,5	0,2	100,1	108,3	33,5	1,3	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9	
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		845	34,5	43,3	116,8	858,4	0,7	115	394,8	106,4	6,6	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгариновка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2	5,9	96,8	121,1	4,1	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		10,0	6,5	4,2	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		550	28,1	18,1	80,3	600,7	0,4	16,0	263,1	158,5	7,1	
Обед 5-11 классы												
56,2	Солонка по-студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1	18,5	64	27,6	1,3	
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	180	7,6	9,1	37	265,8	0,2	1,3	96,8	121,1	4,1	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91	2,3	20	0			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	12,6	90		6,2	16	9	2,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		900	36	30	117	930,4	2,9	46,1	340,1	195,6	10,2	

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	26,4	163,8	37,1	1,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день												
		550	23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5	
Обед 5-11 классы												
71,47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	30,0	23,5	1	
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	163,8	37,1	1,4	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4	44,8	6	1,3	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день												
		820	30,7	25,8	117,4	829,2	0,7	20,3	375	105,7	6,9	

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
141,63	Филей из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2	
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	3,0	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день												
		553	17,3	12,4	93,5	599	0,3	26,1	258,3	95,6	6,0	
Обед 5-11 классы												
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	12,6	18,2	19,3	186,7	0,1	13,2	44,6	23,3	1,2	
141,63	Филей из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2	
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		13,0	36,2	3,4	5,1	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день												
		820	31,2	30,7	123,3	836,2	0,5	152,5	336,1	107,7	9,7	

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
280,05	Гречка	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная поджаренная	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	0,1	15,6	127,3	11,5	1	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валитек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,2	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		553	24	17,7	82,8	592,9	0,3	17,6	269,6	116	6,2	
Обед 5-11 классы												
56,29	Рассольник" Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	0,1	6,7	73,0	27,3	1,2	
280,05	Гречка	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1	15,6	127,3	8,7	0,9	
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1	0,5	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валитек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день		845	34,4	37,1	135	1010,1	0,5	25,9	362,2	149,5	7,8	
			Дневн. питание									

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2	16,3	116,8	66,0	1,4
68,61	Булгур с овощами/Овощная поджаренная	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	0,2	2,6	153,8	20,0	3,5
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валиетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		553	25,3	24,5	78,2	640,3	0,5	19,4	74,3	103,8	6,8
Обед 5-11 классы											
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2	68,8	23,0	0,8
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2		116,8	66,0	1,4
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2	0,2	1	153,8	20,0	3,1
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валиетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		900	31	28,3	122,6	918,7	0,7	20,7	389,5	148,3	9,4