



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 176

Солоярова Е.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8
168,05	Бефстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	13,4	46,6	350,1
612	Кисель "Витолшка"	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			37,4	37,1	139	1092,1

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	260	6,6	6,9	12,1	126,5
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
211,11	Напиток из сухофруктов	200	0,4	12,3	21,1	81,8
384,43	Мучное изделие	50	3,8	0,4	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	1,4	0,3	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			30,3	44,6	126,4	1056,2

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
58,36	Суп сливочный с курой, грибами	260	6,6	10,3	12,4	161,8
889,07	Стриpsy "Школьные"	100	25,1	11,0	12,7	232,5
232	Ризотто /Овощная подгарнировка	200	4,3	7,8	42,0	235
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			41,3	30	117,4	859,9

День: четверг

еделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	
307,35	Люля-кебаб	100	17,2	17,5	1	231	
162,09	Макaronные изделия отварные/Овощная подгaрпировка	200	6,1	5	39,2	227,9	
213,01	Напиток атодный	200	0,7	19,3	78,9	90	
351,03	фрукт	100	0,4	0,4	24,3	119	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	9,2	45,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		920	36,5	32,9	118,5	959,7	
Итого за день			День: пятница				

День: пятница

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
82,09	Суп-пюре из разных овощей с трюфлями	260	3,5	5,5	14,9	124,6	
280,22	Индейка по-мексикански.	100	14,4	8,7	7,1	168,9	
68,66	Булгур рассыпчатый	180	7,1	6,1	33,9	221,4	
211,12	Напиток из кураги	200	0,3		19,7	78	
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		850	30,5	33,3	146,6	1027,8	
Итого за день							

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	6,4	9,2	10,3	142,2
170,81	Плов	250	18,8	20,0	47,2	415,4
613,01	Напиток ягодный	200	0,2	0	15,9	63,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за День			31	30,3	116,7	875

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
71,47	Суп- лапша на курином бульоне с курой	260	5,9	4,8	19,1	142
141,46	Котлета рыбная	100	15,2	6,9	14,3	179,6
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	12,3	19,7	78
384,43	Мучное изделие	50	3,8	0,4	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	1,4	0,3	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за День			30,1	30,4	140,4	993,7

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
231,09	Суп-пюре гороховый с гречками, курой	270	11,2	14,6	18,9	243,9
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	3,9	3,8	437
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	13,4	46,6	350,1
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			42,7	67,8	128	1294,5

Неделя: 2

День: пятница
Неделя: 2

		Неделя: 2					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	
1							
Обед 5-11 классы							
56,2	Солонника по - студенчески со сметаной, курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	
319,01	Тефтели " Русские "	100	12,2	15,1	18,1	250,4	
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9	
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодюказином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		850	28,5	42,8	149,2	1098,7	
Итого за день							