

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

Писклова И.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Пехерев 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 "Витошка"	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, гречками	260	6,6	10,3	12,4	161,8
889.07	Стрипы "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

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1										
№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
				Б		Ж		У		
				4	5	6	7			
1		2		3						
Обед 5-11 классы			260	6,9	9,3	15,7	231			
56.29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой		100	17,2	17,5	1	227,9			
307.35	Льоня-кебаб		200	6,1	5	39,2	78,9			
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка		200	0,7	0,4	19,3	90			
213.01	Напиток ягодный		100	0,4	0,4	9,8	119			
351.03	Фрукт		40	3,8	0,4	24,3	45,2			
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		20	1,4	0,3	9,2	959,7			
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		920	36,5	32,9	118,5				
Итого за день				День: пятница						
Неделя: 1										

День: пятница

Неделя: 1

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

Неделя: 2

Неделя: 2							
№ реп.	Примем 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	
		250	18,8	20,0	47,2	415,4	
170,81	Плов	200	0,2	0	15,9	63,2	
613,01	Напиток ягодный	100	0,4	0,4	9,8	90	
351,03	Фрукт	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокazeином	870	31	30,3	116,7	875	
Итого за день							

День: вторник

Неделя: 2

Неделя: 2									
№ реп.	Получение пищи, наименование блока	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б						
			Ж	У					
		3	4	5	6	7			
1		2							
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		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	30,1	30,4	140,4	993,7			
Итого за день									

		Неделя: 2					
№ ре- ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
			4	5	6		
1		3					
Обед 5-11 классы							
231.09	Суп-пюре гороховый с тренками, курой	270	11,2	14,6	18,9	243,9	
280.21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	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 "Чуковский" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		810	42,7	67,8	128	1294,5	
Итого за день							

День: четверг
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		2					
Обед 5-11 классы							
49,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,4	9,1	11,4	144,2	
782,08	Нагетсы куриные	100	9,3	11,4	16	203,5	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4	
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2	
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	
		900	27,9	26,6	140,3	948,5	
Итого за день							

Полн. питание

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества (г)				
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7		
Обед 5-11 классы								
56,2	Солжанка по - студенчески со сметаной, курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7		
319,01	Терфегли " 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 "Усовской" с йодоказином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		
		850	28,5	42,8	149,2	1098,7		
Итого за день								