

Согласовано:



Директор МАОУ СОШ № 175

Маллаева Н.В.

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для детей 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

Согласовано:

Директор

_____ / _____

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Утверждено:

Примерное двухнедельное меню

горячих обедов для детей 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

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						
58,36	Суп сливочный с курой, грибами	250/10	6,6	10,3	12,4	161,8
184,26	Ножки куриные, запеченные в сухарях панко	100	27,7	25,1	14,9	347,6
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			47,5	50,8	131,6	1165,4

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						
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	250/10	6,9	9,3	15,7	167,7
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	16,3	159,2
612	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	25,2	99,3
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			27,9	35,8	115,1	912,1

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						
56,2	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	250/10	6,9	11,4	13,3	176,7
889,07	Стрипы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
232	Ризотто/ Овощная подгарнировка	180/20	4,8	12,9	53	332,2
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		19,3	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			40,4	33,9	117,2	913,1

День: четверг
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	250/10	6,6	6,9	12,1	126,5
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	16,2	253,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			30,8	32,7	115,4	874,7

День: пятница
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						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	5,1	18,8	147,2
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	168,9
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			27,6	30,6	142,7	972,4

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						
7.1.47	Суп-лапша на курином бульоне	260	5,9	9,1	19,1	142
170.81	Плов	250	18,8	19,8	47,2	415,4
213.01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		19,3	78,9
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		850	28,2	29,8	120,2	839,5

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						
58.27	Суп из овощей со сметаной, курой	250/10	6,4	9,2	10,3	142,2
307.35	Лодья-кебаб	100	17,2	17,5	3	231
472.42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	16,3	159,2
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
384.43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		830	30,6	45,2	116,9	1017,1

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						
63.21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	189,0
782.06	Напиток куриные	110	10,2	12,1	20,0	243,8
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подливка	180/20	6,1	16,7	39,2	236,1
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		810	25,5	34,2	115,7	840,6

День: четверг
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						
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	6,2	8,2	15,0	128,4
308,38	Биточек пикантный.	100	15,5	11,8	11	216,8
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	7,1	35,8	213,4
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		880	31,5	28,0	109,8	820,3

День: пятница
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						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,4	4	16,7	117,7
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
133,76	Картофель по-деревенски с паприкой.	180	3,7	6,7	24,8	196,3
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день		830	26,9	63,1	135,1	1251,9