

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Согласованно

Директор МАОУ СОШ № 164

Турикова Е.Б



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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна 2025

## Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
941	Салат из свежих помидоров	100	1,1	5,2	4,4	69,5
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
905,02	Капуста тушеная с мясом индейки	275	27,7	28,7	21,7	455,3
935	Компот из кураги	200	0,6		17,9	71,9
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		915	38,2	40,3	99,6	917,9

День: вторник

## Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
75,11	Икра морковная	100	1,7	7,1	9,9	110,5
49,27	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	5,4	10,9	100,6
936,01	Котлета рыбная "Любительская" из горбуши	120	19,8	10,7	8,4	208
232,02	Рис припущенный *	180	4,1	5,8	40,3	232,7
623,02	Соус молочный	30	0,7	2,6	2,5	37
625,01	Напиток "Здоровье" из яблоч и вишни	200	0,1	0,1	9,5	38,1
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		970	35	32,6	127	948,9

День: среда

## Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
17,33	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	100	1	1,2	3,2	27,8
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	3	19	115,4
325	Печень тушеная в соусе*	125	20,2	13,7	7,4	234,2
68	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	5,6	38,4	232,1
212,04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		15,9	66,3
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		945	36,6	24,4	129,4	897,8

День: четверг

## Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
885,04	Свекла отварная дольками	100	1,6	0,1	9,5	44,1
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8
282,38	Жаркое по-домашнему с говядиной	275	23,6	20,5	23,8	391,6
211,13	Компот из кураги и изюма	200	0,5		19	75,4
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		915	38,2	26,4	116,1	873,9

## 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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
264,09	Икра кабачковая	100	2	8,9	8,5	122
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,4	4	16,7	117,7
540,03	Филе куриное отварное	75	14,5	0,9	0,5	62,2
623,02	Соус молочный	30	0,7	2,6	2,5	37
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
213,03	Напиток из шиповника	200	0,7		11,3	48,5
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		935	34,2	23,2	123,7	843

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
<b>Обед 5-11 классы (льготники)</b>						
17,33	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	100	1	1,2	3,2	27,8
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
170,68	Плов из филе кури	250	21,4	17	53,3	449,6
935	Компот из кураги	200	0,6		17,9	71,9
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		890	31,7	24,5	128,3	862,6

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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
264,09	Икра кабачковая	100	2	8,9	8,5	122
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9
540,05	Филе куриное отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
471,03	Картофель в молоке	180	4,9	5,7	29,7	194,2
623,02	Соус молочный	30	0,7	2,6	2,5	37
625,01	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	9,5	38,1
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		960	51,1	25,1	122	916,5

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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
885,04	Свекла отварная дольками	100	1,6	0,1	9,5	44,1
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	6,4	17,1	138,8
905,02	Капуста тушеная с мясом индейки	275	27,7	28,7	21,7	455,3
935	Компот из кураги	200	0,6		17,9	71,9
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		915	39,2	36,1	111,7	932,1

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
75,11	Икра морковная	100	1,7	7,1	9,9	110,5
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	3	19	115,4
322	Печень "по-строгановски"	125	19,5	12,3	4,5	206,2
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
212,04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		15,9	66,3
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		<b>945</b>	<b>34,6</b>	<b>29</b>	<b>111,1</b>	<b>879,6</b>

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
17,33	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	100	1	1,2	3,2	27,8
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4
111,2	Рыба припущенная	100	22,3	7,3	0,9	153,5
623,02	Соус молочный	30	0,7	2,6	2,5	37
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6
612,01	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	9,1	36,9
299,46	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	60	4,6	0,5	30,4	147,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		<b>950</b>	<b>37,3</b>	<b>24,1</b>	<b>117,6</b>	<b>841,2</b>