

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

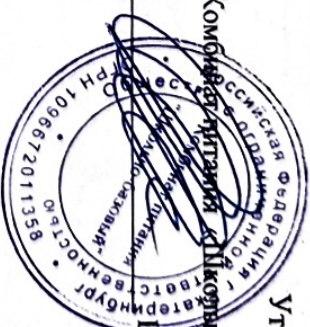
Дурикова Е.Б.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания и столово-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих обедов для группы продленного дня

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
63.2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7	14,8	149,9
318.64	Тертель	90	12,1	16,2	15,0	240,1
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11,2	39,2	293,4
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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		700	32,2	35	101,6	828,3

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
49.38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	210	6,2	6,4	16,0	110,2
169.09	Голубцы "Любительские" с красным соусом	70/20	12,0	16,0	33,0	200,0
472.99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	19,0	140,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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		700	24,4	27,6	100,6	499,6

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
58.35	Суп сливочный с курой, гречками	210	8,4	8,2	23,4	193,5
170.69	Плов из филе кур	235	16,1	15,0	46,9	345,7
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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		705	27,6	23,7	102,9	683,2

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 для групп продленного дня						
56.3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	210	6.4	8.4	12.6	144.6
316.34	Котлета с красным соусом	70/20	15.8	12.0	27.0	193.2
150	Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5	4.1	32.4	188.3
197	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.7	51.2
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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		700	30.3	25.0	105	670.1

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 для групп продленного дня						
82.19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	210	2.9	4.6	12.7	104.9
280.09	Гуляш	80	14.0	14.0	13.0	134.1
68.67	Бульон рассыпчатый	150	5.9	5.9	28.3	191.2
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	0.2	0.1	13.7	52.1
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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		700	25.9	25.1	101.0	575.1

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 для групп продленного дня						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6,1	8,3	8,3	124
170,81	Плов	235	14,7	16,0	69	380
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестынский" с Валетек	40	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		705	23,9	24,8	109,9	648

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 для групп продленного дня						
71,48	Суп-лапша на курином бульоне	210	10,0	3,9	15,3	115,7
886,14	Суфле рыбное "Витаминка"	80	8,5	18,0	36,0	111,2
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестынский" с Валетек	40	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		700	24,7	27,1	101,5	511,4

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 для групп продленного дня						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7	14,8	149,9
280,17	Гуляш из свинины	80	7,4	18,5	19,0	210,2
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11,2	39,2	293,4
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,35	Хлеб "Крестынский" с Валетек	40	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		700	27,5	37,3	105,6	798,4

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 для групп продленного дня						
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	210	12	8,2	18,0	126,7
169,15	Голубцы "Любительские"	70/20	9,6	13	25,0	83,6
133,7	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	150	2,9	2,3	23,1	128,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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		700	27,6	24	98,7	482,4

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 для групп продленного дня						
56,32	Солонка по - студенчески со сметаной, курой.	210	10,0	10,4	19,0	154
318,55	Тфтели	70/20	6,6	15,6	27,0	205,5
863,01	Макаронные изделия отварные	150	3,4	6,6	22,0	184,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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		710	23,1	33,1	100,6	688