

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 23



Михайлова О.В.

Утверждено:
Директор ООО «Комбинат питания «Шкельно-базовый»



Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

ГУШИНА И. М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 5-11 классы									
1.106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1			393,8	
257,89	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,4	8,9	66			347,9	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3			119	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Итого за день			22,6	38,5	151,7			1032,9	
Обед 5-11 классы									
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4			91,3	
140,85	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	13	13,8	4,6			187,1	
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3			159,2	
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1			109,1	
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7			90	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Итого за день			23,3	25,9	96,7			757,7	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 5-11 классы									
140,85	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	13	13,8	4,6			187,1	
472,42	Картофельное пюре	200	3,5	5,7	16,3			159,2	
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1			57,9	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Итого за день			20,5	20	60,6			525,2	
Обед 5-11 классы									
109	Холодное блюдо	100	1,8	10,1	10			137,1	
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6			124,9	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6			203,4	
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1			219,1	
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7			91,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Итого за день			25,7	34	95,2			834,3	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 5-11 классы									
18,35	Холодное блюдо	65	1,2	5,1	16,6		115,1		
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2		402,3		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5		71		
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	Итого за день	585	20	20,9	102,9		709,4		
Обед 5-11 классы									
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4		112,7		
276,22	Плов из говядины	250	18,5	17,7	44,2		439,2		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5		71		
524,01	Мучное изделие	50	2,9	9,9	23,4		192,6		
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	Итого за день	800	27,8	34,2	122,1		936,5		

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 5-11 классы									
318,68	Тертели в сметанном соусе	100/20	13,1	16,5	11,1		250,5		
255,11	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарировка	180/20	9,9	14,2	46		356,8		
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9		53,2		
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7		90		
	Итого за день	677	27,7	31,8	110,3		871,5		
Обед 5-11 классы									
71,25	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	8,7	8	16,1		153,6		
6,2	Фрикадельки из кур с соусом	100/20	15,5	4,3	6		122		
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7		352		
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7		91,2		
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4		192,6		
299,39	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	Итого за день	835	40,4	37,2	138,5		1032,4		

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 5-11 классы									
474	Филе куриное запеченное с сыром	100	21,4	20,1	7,6		254,8		
152,16	Макаронные изделия отварные	200	6,6	5,6	44		257,2		
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9		53,2		
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
Итого за день			32,1	26,2	90,1		686,2		
Обед 5-11 классы									
11,01	Холодное блюдо	100	2,4	10,2	7,5		131,3		
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	6,4	16,9		162,5		
846	Филе куриное запеченное с сыром	100	21,1	10,7	7,2		179,9		
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7		233,6		
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7		78		
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
Итого за день			40,2	33,6	114,6		906,3		

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 5-11 классы									
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1		278,1		
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7		352		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2		
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7		90		
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
Итого за день			24	41,2	99,8		892,3		
Обед 5-11 классы									
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1		99,2		
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1		278,1		
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7		352		
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7		91,2		
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7		90		
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
Итого за день			25,9	46,7	119,3		1029		

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 5-11 классы									
889	Нагетсы из филе кури по-домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7			
152,14	Макаронные изделия отварные	200	6,6	5,7	43,3	255,1			
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
Итого за день			36,8	14,4	92,9	653,7			
Обед 5-11 классы									
18,03	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	3,7	137			
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8			
889	Нагетсы из филе кури по-домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7			
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6			
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
Итого за день			43,1	32,5	112,7	923,1			

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 5-11 классы									
307,24	Шницель мясной	100	16,6	12,5	14,1	239,5			
472,48	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,9	6,5	19,3	174,6			
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91			
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
Итого за день			24,3	19,4	77,4	626,1			
Обед 5-11 классы									
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7			
307,21	Шницель мясной	100	14,5	14,7	13,7	253,2			
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2			
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95			
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
Итого за день			26,7	36,9	114,4	933,7			

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 5-11 классы									
574,08	Горячий бутерброд с филе куриным	70	12,3	11,2	9,6	197,4			
232,64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	6,7	36,7	226			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90			
Итого за день			21	18,9	99,3	685,6			
Обед 5-11 классы									
148,07	Суп с макаронными изделиями ,курой	260	2,3	4,2	15,8	111			
318,68	Тертели в сметанном соусе	100/20	13,1	16,5	11,1	250,5			
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1			
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1			
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	90			
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4			
Итого за день			27,8	28,5	131,5	925,5			

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 5-11 классы									
184,19	Кура запеченная по-домашнему .	100	20,4	19,3	1,2	180			
152	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6	5,9	38,7	233,6			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
Итого за день			31,9	33,7	86,2	695,4			
Обед 5-11 классы									
18,03	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	3,7	137			
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6			
184,19	Кура запеченная по-домашнему .	100	20,4	19,3	1,2	180			
381,03	Макаронны с сыром	200	11,7	15,3	33,8	319,1			
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2			
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4			
Итого за день			41,3	49,8	107,3	971,5			