



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания

Шехерзав М.С.

Примерное двухнедельное меню Горячих обедов, полдников для детей 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
46,19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курой	210	6,1	8,2	6,9	117,6	0,1	21,7	140,6	19,5	0,8	
276,8	Плов из свинины/Овощная подгарнировка	250/20	15,2	33,6	44,2	568,6	0,4	1,7	166,0	55,1	2,2	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день												
		830	25,9	42,6	106,6	979	0,6	29,9	353,2	109,2	6,7	
Полдник для групп продленного дня												
18,35	Холодное блюдо	100	1,2	5,1	16,6	115,1	0,1	4,6	47,1	35	0,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
513,01	Кондитерское изделие	30	3	0,3	19,4	95,2						
Итого за день												
			4,4	5,4	49,7	261,5	0,1	4,6	52,4	38,8	1,5	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
56,17	Расольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8	0,1	5,4	86,0	18,5	0,7	
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2		100,0	16,7	1,4	
150,05	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	170	6	4,7	36,9	217,3	0,1	2	136,8	13	1,1	
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76		4	14	8	0,6	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день												
		720	27,4	27,2	99,8	763,5	0,5	11,4	349,8	69,8	4,9	
Полдник для групп продленного дня												
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
Итого за день												
			3,1	9,9	37,1	243,8	0,1	0,1	22,4	9,6	1,2	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
71,48	Суп лапша на курином бульоне	210	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	126,0	23,5	1	
316,36	Котлета из филе кури	90	17,3	2,3	12,3	189,0	0,1		116	20,6	1,6	
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	16,7	27,4	184,4	0,1	4,2	66	97,8	3,1	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		130	12,3	3,4	5,1	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день												
		720	33,4	24,2	102,7	715	0,4	140,8	333,3	158,9	11,9	
Полдник для групп продленного дня												
223	Яблоко печеные	100	0,4	0,4	23,4	97		6,6	17,2	9,5	2,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
419,04	Кондитерское изделие	20	1,5	0,2	9,7	47,6						
Итого за день												
			2,1	0,6	46,8	195,8		6,6	22,5	13,3	3,2	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	157,0	15	0,6	
310,15	Мясо свиные тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	100,0	18,1	1,2	
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	150/20	6,0	5,5	37,7	219,4	0,1	2	69,0	28,8	0,6	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3		1,4	7,6	4,2	0,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	10	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день												
		730	22,9	33,4	102,4	802	0,6	25,5	346,6	79,7	3,7	
Полдник для групп продленного дня												
415,01	Мучное изделие	75	5,1	5,5	37,7	247,2	0,1		14,1	7,1	0,5	
209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92		0,6	4,5	2	0,5	
Итого за день												
			5,2	5,6	61,7	339,2	0,1	0,6	18,6	9,1	1	

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Обед 1-4 классы											
49,26	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	200	1,3	4,5	9	83,1		3,5	137	35,7	2,7
886,04	Суфле рыбное "Витаминка" из горбуши	90	10,9	8,8	8,1	153,4	0,1	0,5	69,0	19,3	0,8
472,99	Картофельное пюре (о.ч)	150	3,1	4,7	17,6	140,5	0,1	9,6	73,0	29,7	1,1
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		10,0	33,6	3,9	0,8
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день											
		735	22,3	28,3	102,4	768,6	0,4	23,7	342,5	108	6,9
Подник для групп продленного дня											
15,1	Холодное блюдо	100	1,1	6,2	9,1	96		8,7	33,6	17,9	1,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
Итого за день											
			1,3	6,2	22,8	147,2		8,7	38,9	21,7	2,4

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Обед 1-4 классы											
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	126,5	0,1	17,3	130,5	22,5	1
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	1	142,8	21,2	1,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгварнировка	150/20	5,1	4,9	56,7	197,7	0,1	0,8	52	9,7	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день											
		730	31,6	31,2	108,3	744,1	0,4	19,1	343,6	70,8	5,2
Подник для групп продленного дня											
566,03	Холодное блюдо	100	1,4	0,9	8,2	50,8		15,4	41,6	12	1,4
513,01	Кондитерское изделие	30	3	0,3	19,4	95,2					
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
Итого за день											
			4,6	1,2	41,3	197,2		15,4	46,9	15,8	2,2

День: вторник
Неделя: 2

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Обед 1-4 классы											
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,5	4,2	16,8	126	0,1	6,6	126,7	22,2	1
280,15	Гуляш из филе кури	100	15,1	5,5	4,9	198,0		1,5	115,6	19,2	1,2
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	200,0	0,1	5,9	69,0	84,3	2,6
189,08	Сок фруктовый	200	1	10	18,2	76		4	14	8	0,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		710	30,7	24,8	90	721,0	0,3	18	338,3	147,3	6,5
Полдник для групп продленного дня											
351,07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1	75,6		9	34,2	21,6	4,1
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4
Итого за день											
			1,2	0,6	34,3	143,5		74,1	45,5	27,7	7,5

День: среда
Неделя: 2

Неделя: 2												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
												4
1	2	3										
Обед 1-4 классы												
49,12	Борщ "Сибирский" со сметаной	210	1,9	6,3	10	97,2	0,1	13,2		149,4	21,3	1,1
860,01	Жаркое по-домашнему со свиной	235	23,8	23,4	25,8	361,4	0,3	14,2		130	46,6	2,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130		29,0	3,4	5,1
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1		17,1	5,8	0,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6				7	9,4	0,8
Итого за день		740	33,1	40	103,1	851,1	0,6	157,5		338	90,7	9,9
Полдник для групп продленного дня												
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1		17,1	5,8	0,4
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3		0,3		65,3	9,9	0,8
Итого за день			4,4	11,4	39,2	269,9	0,1	0,4		82,4	15,7	1,2

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
Обед 1-4 классы														
82,24	Суп-харчо по студенчески с курой	210	6,5	12,4	19,8	207,3	0,1	14,7	20,9	22,9	1,1			
308,16	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины	90	14,9	12,4	12,7	222,9	0,2		20,1	85,0	1,6			
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2		16,3	189,0	3,7			
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8			17,6	12	0,4			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		0,3	16	9	2,2			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8			
Итого за день		800	33,5	36,2	123,6	993,9	0,6	21,2	103,9	331,5	10,1			
Полдник для групп продленного дня														
223,01	Яблоки печеные	75	0,4	0,4	23,4	97		6,6	17,2	9,5	2,4			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8			
513,01	Кондитерское изделие	30	3	0,3	19,4	95,2								
Итого за день			3,6	0,7	56,5	243,4		6,6	22,5	13,3	3,2			
День: пятница														
Неделя: 2														

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У			B1	C	Ca	Mg	Fe	
					Б	Ж							У
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Обед 1-4 классы													
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120	0,2	4,7	29,5	28,4	1,6		
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	32	269,0	0,1	0,5	225,8	26,8	1,8		
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	149,0	0,1	11,2	53	31,3	1,2		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			9	4,2	0,3		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		7	9,4	0,8		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			330	103,9	6,5		
Итого за день													
		720	37,2	25,9	106,9	710,2	0,5	16,4	330	103,9	6,5		
Полдник для групп продленного дня													
18,45	Холодное блюдо	60	0,6	8,1	2,2	83,9		9	14,1	9	0,4		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8		
Итого за день													
			0,8	8,1	15,9	135,1		9	19,4	12,8	1,2		