



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Пехерева М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для группы продленного дня

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)				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 для группы продленного дня													
46,19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курой	210	6,1	8,2	6,9	117,6	0,1	21,7	40,8	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	15,1	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	102,5	109,2	6,7		

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
								B1	C	Ca	Mg	Fe	
			Б	Ж	У								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Обед для групп продленного дня													
56,17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8	0,1	5,4	23,6	18,5	0,7		
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2		16,3	16,7	1,4		
150,05	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	170	6	4,7	36,9	217,3	0,1	2	25,3	13	1,1		
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76		4	14	8			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,6		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,3		
Итого за день		720	27,4	27,2	99,8	763,5	0,5	11,4	92,2	69,8	4,9		

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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 для групп продленного дня													
71,48	Суп лапша на курином бульоне	210	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	24,9	23,5	1		
316,36	Котлета из филе кури	90	17,3	2,3	12,3	130,7	0,1		15	20,6	1,6		
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4	0,1	4,2	38	97,8	3,1		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		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	12,9	102,7	657	0,4	140,8	103,2	158,9	11,9		

День: четверг
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 для групп продленного дня											
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	57,6	15	0,6
310,15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	11,5	18,1	1,2
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	150/20	3,8	5,5	37,7	219,4	0,1	2	8,8	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		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	20,7	33,4	102,4	802	0,6	15,5	98,5	79,7	3,7

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 для групп продленного дня											
49,26	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	200	1,3	4,5	9	83,1		3,5	35	35,7	2,7
886,04	Суфле рыбное "Витаминка" из горбуши	90	10,9	8,8	8,1	153,4	0,1	0,5	50,5	19,3	0,8
472,99	Картофельное пюре (о.ч)	150	3,1	4,7	17,6	140,5	0,1	9,6	44,1	29,7	1,1
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	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		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		735	22,3	28,3	102,4	768,6	0,4	13,8	193,3	108	6,9

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 для групп продленного дня											
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	126,5	0,1	17,3	30,9	22,5	1
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	1	42,4	21,2	1,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгавнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7	0,1	0,8	18	9,7	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2								
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
Итого за день						49,6			7	9,4	0,8
						744,1	0,4	19,1	109,6	70,8	5,2

День: вторник
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 для групп продленного дня											
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,5	4,2	16,8	126	0,1	6,6	21,4	22,2	1
280,15	Гуляш из филе кур	100	15,1	5,5	4,9	131,6		1,5	15,2	19,2	1,2
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8	0,1	0,9	34,1	84,3	2,6
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						621,4	0,3	13	97,7	147,3	6,5

День: среда
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 для групп продленного дня											
49,12	Борщ "Сибирский" со сметаной	210	1,9	6,3	10	97,2	0,1	13,2	49,6	21,3	1,1
860,01	Жаркое по-домашнему со свиной	235	10,3	23,4	25,8	361,4	0,3	14,2	29	46,6	2,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130	12,3	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						851,1	0,6	157,5	121	90,7	9,9

День: четверг
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 для групп продленного дня											
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	18,9	1,6
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2		16,3	109,8	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 "Крестянский" 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	186,2	10,1

День: пятница
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 для групп продленного дня											
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	1	228,6	0,1	0,5	21,2	26,8	1,8
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	11,2	53	31,3	1,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестянский" 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	37,2	25,9	75,9	661,2	0,5	16,4	122	103,9	6,5