



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «НКО-но-базовый»

Щежерев М.С.



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

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

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	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы													
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	23,1	393,8		8,5	188,8	28,8	0,5	
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	7,7	46,1	46,1	286,6	0,1	6,9	196,5	38,8	1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
419,04	Кондитерское изделие	20	1,5	0,2	9,7	9,7	47,6						
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день													
		655	26,1	37,3	122,3	122,3	925	0,3	15,4	387,1	89,7	3,8	
Обед 5-11 классы													
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	8,4	91,3	0,1	27,1	95,0	19	0,7	
140,85	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	13	11,3	4,6	4,6	286,0	0,1	0,7	159,7	18	0,5	
472,42	Картофельное пюре.	180	9,2	16,3	16,3	16,3	159,2	0,1	8,8	51,9	29,8	1,1	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4	
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	14,7	90	0,1	9,3	24	13,5	3,3	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день													
		930	28,8	34,0	89,7	89,7	829,3	0,5	46,2	361,2	105,9	7,1	

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	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы													
140,85	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	13	11,3	4,6	4,6	286,0	0,1	0,7	159,7	18	0,5	
472,42	Картофельное пюре.	180	9,2	16,3	16,3	16,3	159,2	0,1	8,8	51,9	29,8	1,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		26,7	26,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день													
		550	21,3	17,6	77,3	77,3	642,2	0,4	19,4	233,4	69,9	3,9	
Обед 5-11 классы													
109	Холодное блюдо	100	1,8	10,1	10	10	137,1	0,1	109,8	53,4	18,7	0,8	
56,29	Рассольник "Пенинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	15,7	167,7	0,1	6,7	196,0	27,3	1,2	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	5,1	183		1,5	65,0	18,7	1,3	
68,66	Булгур рассыпчатый	180	7,4	7	35,8	35,8	241	0,2	1,4	33,0	117,8	4	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	25,2	99,3			7,6	4,2	0,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день													
		890	34	38,2	116,4	116,4	949,1	0,5	119,4	368,0	200,3	8,6	

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	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы													
3.43	Бутерброд с сыром	10/50	9	6,9	25,3	201,4	0,2	0,2	0,6	100	26,5	1,2	
188.22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	0,1	0,1	16,0	130,0	24,6	0,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			0	5,3	3,8	0,8	
351.02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90	0,1	0,1	9,3	24	13,5	3,3	
Итого за день													
		560	24	18,8	86,9	791,7	0,4	0,4	25,9	259	68,4	6,1	
Обед 5-11 классы													
71.47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	0,1	6,6	35,0	23,5	1	
2.27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2	0,2		116,8	16,7	1,4	
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2	0,2		118,3	147,2	5	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9			130	60,0	3,4	5,1	
401.12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299.08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	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													
		835	37,3	46,6	138,7	1130,9	0,7	0,7	136,7	360,2	210,2	14	

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	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы													
18.35	Холодное блюдо	100	1,2	5,1	16,6	115,1	0,1	0,1	4,6	47,1	35	0,7	
170.81	Плов из филе индейки	235	13,5	23,9	51,6	468,8	0,1	0,1	2,5	26,9	53,3	1,7	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9			130	12,3	3,4	5,1	
299.08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0,1		6	4,2	0,3	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6				7	9,4	0,8	
Итого за день													
		585	19,2	29,4	112,1	783,8	0,3	0,3	137,1	99,3	105,3	8,6	
Обед 5-11 классы													
82.14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,4	4	16,7	117,7	0,1	0,1	13,2	99,2	19,1	0,7	
170.81	Плов из филе индейки	250	19,1	23,3	51,8	483,4	0,1	0,1	2,5	130,4	61,2	2,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				100,0	3,8	0,8	
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			6,2	16	9	2,2	
299.08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	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													
		860	26,9	28,1	116,6	863,3	0,3	0,3	21,9	358,6	106,7	7	

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	У		В1	С		Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 5-11 классы													
846	Филе куриное запеченное с сыром	100	21,1	10,7	7,2	179,9	0,1	18,0	137,3	27,1	1,5		
152,34	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,4	10,8	42,6	250,5	0,1		88,0	16,0	1,1		
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	0,1		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													
Обед 5-11 классы													
11,01	Холодное блюдо	100	2,4	10,2	7,5	131,3	0,1	125,9	54,8	21,7	0,8		
49,3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	4,4	147	49,9	3,7		
846	Филе куриное запеченное с сыром	100	21,1	10,7	7,2	179,9	0,1	0,2	137,3	27,1	1,5		
152,34	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	200	6,4	5,6	42,6	250,5	0,1		23,4	10,4	1,1		
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,7	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													
		910	40,1	36	112,6	877,3	0,5	130,5	380,5	126,5	9		

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	У		В1	С		Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 5-11 классы													
310,15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	111,0	18,1	1,2		
255,96	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9,3	14,1	44,7	349	0,2	0	86,0	147,2	5		
612	Чай с лимоном сахаром	200	0,2	0,1	25,2	99,3	0	1,4	7,6	4,2	0,2		
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3		
Итого за день													
Обед 5-11 классы													
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	2,9	5,5	10,1	99,2	0,1	14,4	146,0	18,9	0,7		
310,15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	111,0	18,1	1,2		
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2		86,0	147,2	5		
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3	0,1	9,3	24	13,5	3,3		
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90	0,1		6	4,2	0,3		
299,37	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			387,6	215,5	11,5		
Итого за день													
		940	27,1	45	121,4	1030,6	0,8	25,8					

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	У		В1	С		Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9		12	14	15
Завтрак 5-11 классы													
889	Нагетсы "по-домашнему"	100	24,6	7,2	9	9	197,7	0,1	11,3		103,9	30,8	2
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	10,9	39,2	39,2	236,1	0,1	12,6		127,9	11,5	1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	13,7	51,2				5,3	3,8	0,8
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1			6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	15,1	74,4	0,1			10,5	14,1	1,2
Итого за день		560	35,5	18,7	91,6	91,6	630,8	0,4	23,9		263,6	64,4	5,3
Обед 5-11 классы													
18.03	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	3,7	3,7	137		15,8		100,0	15,4	0,7
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	19,1	142	0,1	6,6		124,7	23,5	1
889	Нагетсы "по-домашнему"	100	24,6	7,2	9	9	197,7	0,1	0,1		103,9	30,8	2
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	38,7	233,6	0,1			15,3	8,7	0,9
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	19,3	78,9		130		12,3	3,4	5,1
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1			6	4,2	0,3
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6				7	9,4	0,8
Итого за день		890	41,9	31,4	114,4	114,4	910,2	0,4	152,5		369,2	95,4	10,8

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	У		В1	С		Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9		12	14	15
Завтрак 5-11 классы													
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	15,1	257,4	0,2			120,6	20,8	1,7
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	24,6	168,4	0,2	13,3		95,0	37,1	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2				8,3	3,8	0,8
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1			6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	15,1	74,4	0,1			10,5	14,1	1,2
Итого за день		560	24,6	21	83,1	83,1	622,8	0,6	13,3		240,4	80	5,4
Обед 5-11 классы													
49.31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	6,2	8,2	9,7	9,7	128,4	0,1	13,2		86,0	23,3	1,2
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	15,1	257,4	0,2			120,6	20,8	1,7
133.1	Картофель запеченный	180	3,5	5,1	27,4	27,4	173,7	0,2	14,8		136,7	37,1	1,5
82.03	Кисель "Витошка"	200			24	24	95	0,3	25		0		
524.01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	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	14,6	71,4	0,1			6	4,2	0,3
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6				7	9,4	0,8
Итого за день		835	32,4	38,3	124,2	124,2	968,1	1	53,1		373,4	100,6	5,9

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		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
574.09	Горячий бутерброд с куриным филе и сыром	100	13,3	6,5	21,5	216,3	0,2	0,7	165,2	12,1	1,1	
232.64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	11,0	36,9	227	0,1	15,6	85,0	31,2	0,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8	
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
299.39	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		630	21,8	18	106,5	705,5	0,4	22,5	284,5	69,7	5,9	
Обед 5-11 классы												
58.31	Суп харчо по - студенчески	250/10	9,5	8,4	11,9	162,5	0,1	6,1	44,5	28,9	0,9	
318.68	Тефтели из филе кури и свинины в сметанном соусе	100/20	13,7	18,4	13,2	274,4	0,2	18,0	134,8	19,7	1,5	
232.64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	65,0	228,5	0,1	1,6	162,0	32,5	0,7	
211.11	Напиток из курати	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4	
299.39	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		820	31,7	33,9	136	868,2	0,5	26,0	371,9	106,7	4,6	

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		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
933	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,3	10,1	7,2	200,3	0,1	1,1	121,3	25	1,4	
152.09	Макаронные изделия отварныеОвощная подгарнировка	180/20	6,1	9,7	39,2	236,1	0,1	10,5	127,0	19,7	1	
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		2,6	6,5	4,1	0,8	
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		550	30,4	20,3	84,7	609,5	0,3	14,2	268	62,4	4,3	
Обед 5-11 классы												
117.06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6		7,2	31,7	18,4	1,2	
63.13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8	0,2	12,0	46,0	31	1,8	
933	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,3	10,1	7,2	200,3	0,1	1,1	169,0	25	1,4	
381	Макароны с сыром	180	9,5	10,4	32	263	0,1	0,4	97,1	16	1	
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		880	40,7	30,4	107,6	871,9	0,5	20,7	362,1	107,8	7,3	