Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 3

_____ Полтавец И.В

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	Тефтели	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
58,35	Суп сливочный с курой,гренками	210	8,4	8,2	23,4	193,5
170,69	Плов из филе куры	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	Макаронные изделия отварные	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 гренками	210	2,9	4,6	12,7	104,9
280,09	Гуляш	80	14,0	14,0	13,0	134,1
68,67	Булгур 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 "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	23,9	24,8	109,9	648

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
71,48	Суп- лапша на куринном 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 "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	24,7	27,1	101,5	511,4

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 "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	27,5	37,3	105,6	798,4

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	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

№ рец.	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	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	210	10,0	10,4	19,0	154
318,55	Тефтели	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