Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 3

_____ Полтавец И.В

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню
горячих обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

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 5-11 классы						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8
168,05	Бефстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	13,4	46,6	350,1
612	Кисель "Витошка"	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		900	37,4	37,1	139	1092,1

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 5-11 классы						
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	260	6,6	6,9	12,1	126,5
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
211,11	Напиток из сухофруктов	200	0,4		21,1	81,8
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		850	30,3	44,6	126,4	1056,2

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 5-11 классы						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	260	6,6	10,3	12,4	161,8
889,07	Стрипсы "Школьные"	100	25,1	11,0	12,7	232,5
232	Ризотто /Овощная подгарнировка	200	4,3	7,8	42,0	235
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		820	41,3	30	117,4	859,9

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 5-11 классы						
56,29	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7
307,35	Люля-кебаб	100	17,2	17,5	1	231
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	200	6,1	5	39,2	227,9
213,01	Напиток ягодный	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		920	36,5	32,9	118,5	959,7

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 5-11 классы						
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,5	5,5	14,9	124,6
280,22	Индейка по-мексикански.	100	14,4	8,7	7,1	168,9
68,66	Булгур рассыпчатый	180	7,1	6,1	33,9	221,4
211,12	Напиток из кураги	200	0,3		19,7	78
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		850	30,5	33,3	146,6	1027,8

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 5-11 классы						
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	6,4	9,2	10,3	142,2
170,81	Плов	250	18,8	20,0	47,2	415,4
613,01	Напиток ягодный	200	0,2	0	15,9	63,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		870	31	30,3	116,7	875

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 5-11 классы						
71,47	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	260	5,9	4,8	19,1	142
141,46	Котлета рыбная	100	15,2	6,9	14,3	179,6
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		850	30,1	30,4	140,4	993,7

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 5-11 классы						
231,09	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	270	11,2	14,6	18,9	243,9
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	13,4	46,6	350,1
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		810	42,7	67,8	128	1294,5

День: четверг
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 5-11 классы						
49,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,4	9,1	11,4	144,2
782,08	Наггетсы куриные	100	9,3	11,4	16	203,5
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		900	27,9	26,6	140,3	948,5

День: пятница
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 5-11 классы						
56,2	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7
319,01	Тефтели " Русские "	100	12,2	15,1	18,1	250,4
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		850	28,5	42,8	149,2	1098,7