Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

_____ Болячкина О.Ф

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 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						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	260	6,6	10,3	12,4	161,8
307,35	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	17,2	17,5	1	231
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5	39,2	227,9
612	Напиток ягодный из вишни	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		920	35,7	34	121,1	974,2

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
276,4	Плов из говядины/Овощная подгарнировка	250/20	18,3	16,4	47,2	412,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
389	Мучное изделие	100	6,9	12,5	50,3	377,6
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		890	37,5	36,5	172,2	1193,1

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						
71,47	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	260	5,9	4,8	19,1	142
283,91	Запеканка картофельная с мясом индейки /Овощная подгарнировка	250/20	21,6	26,0	28,4	407,2
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
351,03	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		868	31	31,9	104,1	841

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						
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,5	5,5	14,9	124,6
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	7,8	36,2	235
613,01	Напиток ягодный из черной смородины	200	0,2		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		920	28,2	33,4	116,2	930,8

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						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8
171,22	Филе индейки тушеное в красном соусе	100	14,4	10,8	3,4	168,2
133,77	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	3,3	28,2	161,6
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
389,01	Мучное изделие	100	6,7	16,8	50,7	416,5
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	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		900	33,9	36,3	150,4	1101,1

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 5-11 классы						
56,29	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7
889,07	Стрипсы "Школьные"	100	25,1	13,0	12,7	232,5
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5	39,2	227,9
613,01	Напиток ягодный из черной смородины	200	0,2	0	15,9	63,2
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	43,5	28,0	117	855,5

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						
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	260	6,2	8,2	9,7	128,4
280	Гуляш из говядины	100	13,4	11	4,6	171,9
232	Ризотто/ Овощная подгарнировка	180/20	4,3	7,8	36,2	235
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
389	Мучное изделие	100	6,9	12,5	50,3	377,6
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	36,7	40,2	153,6	1156

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						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	260	6,6	10,3	12,4	161,8
394,98	Жаркое по-домашнему с индейкой /Овощная подгарнировка	250/20	16,6	20,0	26,7	297,4
211	Компот из кураги	200	0,6	0	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		890	29,4	31,4	113,3	834,6

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						
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	260	6,6	10,9	18,8	201
308,38	Биточек пикантный.	100	15,5	8,3	11	178,9
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,5	7,2	31	215,9
613,01	Напиток ягодный из черной смородины	200	0,2		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		920	34,4	27,5	120	913,2

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						
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	6,4	9,2	10,3	142,2
140,91	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	14,2	11,7	4,2	179,2
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
389,01	Фрукт	100	6,7	16,8	50,7	416,5
299,2	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,1	0,5	20,1	99,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		900	35,5	42	149,9	1149,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 472105430277577239910345002321227918832337077964

Владелец Болячкина Ольга Фёдоровна

Действителен С 21.04.2026 по 21.04.2027