

Согласовано:



Директор ФМАОУ Лицей № 3 «Альянс»

Удовик Н.В

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания» «Школьно-базовый»

Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для 5-11 классов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник

Неделя: 1

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 5-11 классы												
58,18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,9	5,5	10,1	99,2	0,1	23,0	156,0	19	0,7	
171,04	Филе тушеное в сметанном соусе	100	16,1	9,1	35,0	266		0	100,0	17,7	1	
255,15	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/30	9,7	13,5	47,4	354,3	0,3	3	100,0	154,3	5,2	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	3,9	0,8	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	0,1	0	4	2,8	0,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		0	0			
Итого за день		800	30,9	28,6	131,1	890,3	0,5	26,1	393,6	197,7	7,9	

День: вторник

Неделя: 1

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 5-11 классы												
56.16	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,4	5,7	15,8	200,0	0,1	6,7	178,0	23,4	0,9	
307.27	Биточек с красным соусом	80/20	19,0	17,0	65	217,0	0,2	21	145,0	29,0	1,4	
472.84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	12,6	258,0	0,2	5,4	51	32,9	1,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2		0	5,3	3,8	3,0	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	0,1	0	4	2,8	0,2	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		0	0	0	0	
Итого за день		800	28,2	29,4	126	819,0	0,6	33,1	383,3	91,9	6,7	

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		
Неделя: 1													
Обед 5-11 классы													
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	106,0	0,1	14	169,0	21,7	1		
276,62	Плов	250	23,8	19,0	37,8	353,1	0,2	20,0	169	132,2	4,9		
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1	0,5		
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4	0,1	0	15	19,8	1,2		
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	0,1	0	4	2,8	0,2		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		0	0				
Итого за день		820	33,4	28,2	122,6	818,7	0,5	36,0	362,5	179,6	7,8		

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 5-11 классы											
71.4	Суп пюре гороховый с гренками	260	5.9	4.8	19.1	200	0.1	6.6	188.0	23.4	1
141.66	Котлета рыбная с красным соусом	80/20	19.0	20.0	15.0	233.0	0.1	0.5	166.0	30.3	0.9
232.32	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/30	4.4	5.6	44.3	249.5	0.1		5.7	31	0.6
213.01	Напиток из шиповника	200	0.7	0	19.3	78.9		130	12.3	3.4	5.1
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1.5	0.2	9.7	47.6	0.1		4	2.8	0.2
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.4	0.3	9.2	45.2			0	0	
Итого за день		810	32.9	30.9	116.6	854	0.4	137.1	376.0	90.9	7.8

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 5-11 классы											
229.07	Суп-харчо по студенчески	260	6.6	10.9	18.8	201	0.2	22.0	189.0	45	1.5
922	Тефтели в красном соусом	80/20	8.7	21	11	270.6	0.2	15.0	145.0	23	1.3
152	Макаронные изделия отварные	180	10	5	48.0	225.4	0.1	0	14.2	8.6	0.9
197	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	51.2		0	5.3	3.8	0.8
351.03	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	90		0.0	16	9	2.2
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1.5	0.2	9.7	47.6	0.1	0	4	2.8	0.2
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.4	0.3	9.2	45.2		0	0	0	
Итого за день		880	28.8	37.8	120.2	931	0.6	37.0	373.5	92.2	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 5-11 классы												
46.25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.8	5.4	8.4	145.0	0.1	27.1	196.0	36.0	0.7	
280.05	Гуляш из филе индейки	100	13.9	16.0	30.0	261		1.5	175.0	18.7	1.3	
232.32	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/30	9.0	5.6	44.3	300.0	2.0		5.7	31	3.0	
197	Чай с сахаром	200	0.2	6	13.7	51.2			5.3	3.8	0.8	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1.5	0.2	9.7	47.6	0.1		4	2.8	0.2	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.4	0.3	9.2	45.2			0	0	0	
Итого за день			27.8	33.5	115.3	850.0	0.4	28.6	386.0	92.3	6.0	

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 5-11 классы												
71.47	Суп-лапша на курином бульоне с курой	260	5.9	4.8	19.1	142	0.1	23.0	156.0	23.4	1	
2.38	Фрикадельки с красным соусом	80/20	12.6	5.8	9.0	200.0	0.1		10.8	12.1	1	
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.5	17.0	46.6	350.1	0.3		178.0	150.1	5.1	
211.11	Напиток из кураги	200	0.4	0	21.1	81.8		0.0	17.6	12	0.4	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	1.5	0.2	9.7	47.6	0.1		4	2.8	0.2	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.4	0.3	9.2	45.2			0			
Итого за день			31.3	28.1	115	866.7	0.6	23.0	366.4	200.4	7.7	

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 5-11 классы												
49.07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.8	5.4	11.3	101.4	0.1	14	169.0	21.7	1	
280.06	Котлета с красным соусом	100	12.0	26.1	30.0	300.2	0.3	1.5	185.0	65.0	1.4	
152	Макаронные изделия отварные	180	10	5	38.7	225.4	0.1		14.2	8.6	0.9	
197	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	51.2			5.3	3.8	0.8	
351.03	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	90		6.2	16	9	2.2	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1.5	0.2	9.7	47.6	0.1		4	2.8	0.2	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1.4	0.3	9.2	45.2			0	0		
Итого за день			27.3	37.4	122	861	0.6	21.7	393.5	110.9	6.5	

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
Обед 5-11 классы											
63.13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	200	0,2	4,7	35	31	1,8
308.36	Котлета "Ассорти" с красным соусом	80/20	18	19,0	48,0	236,0	0,1		198	16,5	1,4
472.84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	12,6	265,0	0,2	5,4	145	32,9	1,2
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		130	12,3	3,4	5,1
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2			0	25	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	0,1		4	2,8	0,2
Итого за день			30,9	29,8	117,2	872,7	0,6	140,1	394,3	111,6	9,7

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
Обед 5-11 классы											
82.09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,5	5,5	14,9	124,6	0,1	14,0	175,0	22	0,8
276.62	Плов	250	17,0	31,1	46,7	532,6	0,3	1,4	166	53	1,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
463.09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4	0,1		15	19,8	1,2
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	0,1		4	2,8	0,2
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2			0		1
Итого за день			28,4	40,3	126,4	980,6	0,6	14	365	101,4	5,9