Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 145

_____ Евстигнеева Н.М

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						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,9	14,7	112,5
318,64	Тефтели	90	12,1	16,2	11,3	240,1
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11,2	39,2	293,4
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
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			27,4	31,8	108,1	833,8

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						
49,44	Борщ "Краснодарский" со сметаной	200	1,6	2,8	9,2	132,0
169,21	Голубцы "Любительские" в сметанно-томатном соусе	90	16,0	16,0	17,0	236,0
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	26,0	200,0
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	29,0	78
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			23,9	24,0	100	738,8

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						
58,43	Суп сливочный с гренками	200	2,2	4,7	21,0	216,0
171,15	Филе куры тушеное в молочном соусе	90	13,4	10,0	19,0	200,0
232	Рис припущенный	150	3,4	14,0	33,8	194,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
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			22,1	29,2	106,4	754,9

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 для групп продленного дня						
56,17	Рассольник"Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	200,0
307,47	Люля-кебаб с красным соусом	90	15,0	17,0	37,0	216,0
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
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			25,0	26,4	114,5	749,2

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	200,0
280,09	Гуляш из филе индейки	70	13,0	16,0	36,0	196,0
68,67	Булгур рассыпчатый	150	5,9	5,9	28,3	191,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
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			24,9	27,0	109,6	731,2

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						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	4,6	8,3	81,9
170,81	Плов	235	20,0	14,5	47	463
82,03	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95
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			24,4	19,6	98,2	732,7

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						
71,62	Суп- лапша на куринном бульоне	200	5,4	3,9	20,0	200,0
141,78	Котлета рыбная с молочным соусом	40	16	18,0	23,0	233,0
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	19,0	140,5
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	19,7	78
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			27,7	27,1	101	744,3

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						
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	210	5,3	8,4	15	157,9
307,48	Биточек с сметанно-томатным соусом	90	11,1	9,5	11,1	174,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11,2	43,0	293,4
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
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			27,5	29,7	101,7	770,7

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 для групп продленного дня						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	200,0
280,29	Гуляш из филе куры	90	15,1	19,0	23,0	189,0
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	81,8
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			24,9	28,1	104,7	751,9

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 для групп продленного дня						
56,38	Солянка по - студенчески со сметаной	200	6,5	10,4	10,6	200
319,04	Тефтели " Русские "с красным соусом	90	12,2	15,1	30,0	250,4
133,7	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	150	2,9	2,3	29,0	128,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
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			24,7	28,3	102,2	722,5