



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 11

Зинина М.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна

2024/2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка(3)	180/20	9,4	12,5	45,2	337,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		557	27,6	25,2	89,3	714,7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		880	29,8	32,6	109,9	876,7

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
318,49	Ежики из свинины	100	10	25	10,7	315,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		550	17,7	31,6	61,6	651,2
<b>Обед 5-11 классы</b>						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8
318,49	Ежики из свинины	100	10	25	10,7	315,7
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
351,03	Фрукт (1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>		880	24,4	36,6	104,5	899,5

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>			<b>562</b>	<b>28,1</b>	<b>16,6</b>	<b>86,2</b>	<b>609,4</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>							
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7	
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
524,01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6	
<b>Итого за день</b>			<b>835</b>	<b>32,7</b>	<b>32,6</b>	<b>125,1</b>	<b>928,4</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
308,11	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6	
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>			<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>17,9</b>	<b>68,4</b>	<b>536,8</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>							
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой.	260	5,9	5,2	17	154,6	
308,11	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6	
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	200	2,7	5,8	14,8	131	
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>			<b>810</b>	<b>28,7</b>	<b>23,1</b>	<b>99,8</b>	<b>749,3</b>

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)



День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Зантрак 6-11 классы</b>						
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,4	6,6	35,3	233,5
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		557	24	16,3	78,5	563,8
<b>Обед 6-11 классы</b>						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
351,03	Фрукт (3)	100	0,4	0,4	9,8	60
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		890	27,6	20,3	110,8	767,3

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

6- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: понедельник  
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
<b>Завтрак 6-11 классы</b>						
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>19,4</b>	<b>35,3</b>	<b>88,3</b>	<b>767,9</b>
<b>Обед 6-11 классы</b>						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>21,8</b>	<b>40,8</b>	<b>106,9</b>	<b>921,4</b>

День: вторник  
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
<b>Завтрак 6-11 классы</b>						
184,19	Кура запеченная по-домашнему .	100	20,4	19,3	1,2	180
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	6,9	7,6	38,9	260
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>31,3</b>	<b>27,3</b>	<b>78,4</b>	<b>612,2</b>
<b>Обед 6-11 классы</b>						
229,07	Суп пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	6,4	16,9	162,5
184,19	Кура запеченная по-домашнему .	100	20,4	19,3	1,2	180
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1
351,03	Фрукт (3)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>37,8</b>	<b>32,4</b>	<b>119,3</b>	<b>866,2</b>

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)



День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 6-11 классы</b>						
394,00	Жаркое по домашнему из индейки/Овощная подгарнировка(3)	250/50	18,4	8,7	27,4	254
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
399,00	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
399,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		550	22,4	9,1	65,7	426,2
<b>Итого за день</b>						
<b>Обед 6-11 классы</b>						
62,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	10,3	24,7	199,9
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
399,00	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
399,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
524,01	Кекс 45гр	50	2,9	9,9	23,4	192,6
		800	20,7	35,5	119,6	870,9
<b>Итого за день</b>						

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 6-11 классы</b>						
276,62	Плов из булгура, свинины с куркумой/Овощная подгарнировка(3)	250/50	18,2	34,6	35,7	549,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
399,00	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
399,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		550	22,2	35	74	721,6
<b>Итого за день</b>						
<b>Обед 6-11 классы</b>						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7
276,62	Плов из булгура, свинины с куркумой	250	17,9	34,9	34,6	546,1
626,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
399,00	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
399,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		850	24,2	42	98,2	906,2
<b>Итого за день</b>						

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 6-11 классы</b>						
782,02	Тефтели из говядины и свинины					
472,42	Картофельное пюре	100	11,7	15,1	13	244,5
107	Чай с сахаром	200	3,5	5,7	16,3	159,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,2	14,6	71,4
<b>Итого за день</b>		20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Обед 5-11 классы</b>						
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	550	19,2	21,2	67,6	575,9
782,02	Тефтели из говядины и свинины	250	2,3	5,6	15,6	124,9
472,56	Картофельное пюре	100	11,7	15,1	13	244,5
213,01	Напиток из шиповника	200	4	7,1	14	183
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,6		17,5	71
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,2	14,6	71,4
<b>Итого за день</b>		20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		800	22,4	28,2	84,7	744,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)