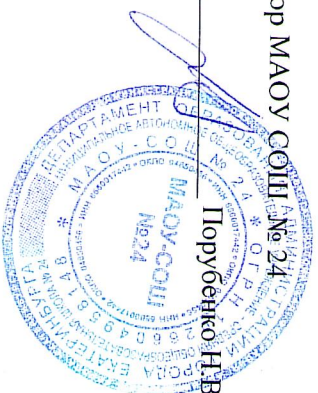
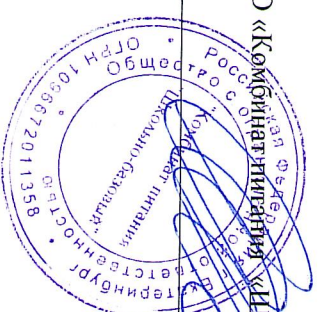


Директор МАOU СОШ № 24



Порубенко Н.В.

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

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Обед для групп продленного дня</b> |                                   |              |                      |      |       |                                   |
| 63,2                                  | Суп картофельный с горохом, курой | 210          | 9                    | 7    | 14,8  | 149,9                             |
| 318,64                                | Тефтели                           | 90           | 12,1                 | 16,2 | 15,0  | 240,1                             |
| 917                                   | Каша гречневая рассыпчатая        | 150          | 8                    | 11,2 | 39,2  | 293,4                             |
| 198,01                                | Чай лимонный с сахаром            | 200          | 0,2                  | 0,1  | 13,7  | 52,1                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек     | 40           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином   | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>                  |                                   | 700          | 32,2                 | 35   | 101,6 | 828,3                             |

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                          |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Обед для групп продленного дня</b> |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 49,38                                 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | 210          | 6,2                  | 6,4  | 16,0  | 110,2                             |
| 169,09                                | Голубцы "Любительские" с красным соусом  | 70/20        | 12,0                 | 16,0 | 33,0  | 200,0                             |
| 472,99                                | Картофельное пюре                        | 150          | 3,1                  | 4,7  | 19,0  | 140,5                             |
| 197                                   | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0    | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 40           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>                  |                                          | 700          | 24,4                 | 27,6 | 100,6 | 499,6                             |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                 |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Обед для групп продленного дня</b> |                                 |              |                      |      |       |                                   |
| 58,35                                 | Суп сливочный с курой, гречками | 210          | 8,4                  | 8,2  | 23,4  | 193,5                             |
| 170,69                                | Грив из филе кур                | 235          | 16,1                 | 15,0 | 46,9  | 345,7                             |
| 197                                   | Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  | 0    | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек   | 40           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>                  |                                 | 705          | 27,6                 | 23,7 | 102,9 | 683,2                             |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                |                                               |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                              | 2                                             | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| Обед для групп продленного дня |                                               |              |                      |      |      |                                   |
| 56.3                           | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой | 210          | 6.4                  | 8.4  | 12.6 | 144.6                             |
| 316.34                         | Котлета с красным соусом                      | 70/20        | 15.8                 | 12.0 | 27.0 | 193.2                             |
| 150                            | Макаронные изделия отварные                   | 150          | 5                    | 4.1  | 32.4 | 188.3                             |
| 197                            | Чай с сахаром                                 | 200          | 0.2                  | 0    | 13.7 | 51.2                              |
| 299.35                         | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                 | 40           | 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                  |                                               | 700          | 30.3                 | 25.0 | 105  | 670.1                             |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>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  | 104.9                             |
| 280.09                         | Гуляш                                | 80           | 14.0                 | 14.0 | 13.0  | 134.1                             |
| 68.67                          | Бульон рассыпчатый                   | 150          | 5.9                  | 5.9  | 28.3  | 191.2                             |
| 198.01                         | Чай лимонный с сахаром               | 200          | 0.2                  | 0.1  | 13.7  | 52.1                              |
| 299.35                         | Хлеб "Крестьянский" с Валетек        | 40           | 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                  |                                      | 700          | 25.9                 | 25.1 | 101.0 | 575.1                             |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                                |                                  |              | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                              | 2                                | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| Обед для групп продленного дня |                                  |              |                      |      |       |                                        |
| 58,22                          | Суп из овощей со сметаной, курой | 210          | 6,1                  | 8,3  | 8,3   | 124                                    |
| 170,81                         | Плов                             | 235          | 14,7                 | 16,0 | 69    | 380                                    |
| 197                            | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2                  | 0    | 13,7  | 51,2                                   |
| 299,35                         | Хлеб "Крестынский" с Валетек     | 40           | 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                  |                                  | 705          | 23,9                 | 24,8 | 109,9 | 648                                    |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                                |                                 |              | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                              | 2                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| Обед для групп продленного дня |                                 |              |                      |      |       |                                        |
| 71,48                          | Суп-лапша на курином бульоне    | 210          | 10,0                 | 3,9  | 15,3  | 115,7                                  |
| 886,14                         | Суфле рыбное "Витаминка"        | 80           | 8,5                  | 18,0 | 36,0  | 111,2                                  |
| 472,99                         | Картофельное пюре               | 150          | 3,1                  | 4,7  | 17,6  | 140,5                                  |
| 197                            | Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  | 0    | 13,7  | 51,2                                   |
| 299,35                         | Хлеб "Крестынский" с Валетек    | 40           | 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                  |                                 | 700          | 24,7                 | 27,1 | 101,5 | 511,4                                  |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                                |                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                              | 2                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| Обед для групп продленного дня |                                   |              |                      |      |       |                                        |
| 63,2                           | Суп картофельный с горохом, курой | 210          | 9                    | 7    | 14,8  | 149,9                                  |
| 280,17                         | Гуляш из свинины                  | 80           | 7,4                  | 18,5 | 19,0  | 210,2                                  |
| 917                            | Каша гречневая рассыпчатая        | 150          | 8                    | 11,2 | 39,2  | 293,4                                  |
| 198,01                         | Чай лимонный с сахаром            | 200          | 0,2                  | 0,1  | 13,7  | 52,1                                   |
| 299,35                         | Хлеб "Крестынский" с Валетек      | 40           | 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                  |                                   | 700          | 27,5                 | 37,3 | 105,6 | 798,4                                  |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----|------|-----------------------------------|
|                                       |                                                 |              | Б                    | Ж   | У    |                                   |
| 1                                     | 2                                               | 3            | 4                    | 5   | 6    | 7                                 |
| <b>Обед для групп продленного дня</b> |                                                 |              |                      |     |      |                                   |
| 49,24                                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | 210          | 12                   | 8,2 | 18,0 | 126,7                             |
| 169,15                                | Голубцы "Любительские"                          | 70/20        | 9,6                  | 13  | 25,0 | 83,6                              |
| 133,7                                 | Картофель пикантный запеченный по-домашнему.    | 150          | 2,9                  | 2,3 | 23,1 | 128,1                             |
| 197                                   | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,2                  | 0   | 13,7 | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 40           | 1,5                  | 0,2 | 9,7  | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20           | 1,4                  | 0,3 | 9,2  | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                 | 700          | 27,6                 | 24  | 98,7 | 482,4                             |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                               |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                                             | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Обед для групп продленного дня</b> |                                               |              |                      |      |       |                                   |
| 56,32                                 | Солжанка по - студенчески со сметаной, курой. | 210          | 10,0                 | 10,4 | 19,0  | 154                               |
| 318,55                                | Тфтели                                        | 70/20        | 6,6                  | 15,6 | 27,0  | 205,5                             |
| 863,01                                | Макаронные изделия отварные                   | 150          | 3,4                  | 6,6  | 22,0  | 184,5                             |
| 197                                   | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                 | 40           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином               | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за день</b>                  |                                               | 710          | 23,1                 | 33,1 | 100,6 | 688                               |