Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 151

_____ Завязкина О.В

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2025

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
Завтрак 1-4 классы						
1,05	Бутерброд с маслом на батоне	20/30	2,6	17,6	17,3	236
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		550	6,1	24,5	93,9	**649,3**
Обед 1-4 классы						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	4,6	8,3	81,9
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,4	18	5,1	248,4
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	7,6	8,9	36,1	257,2
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299,39	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
Итого за день		720	29,3	31,9	98,1	**803,5**

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
Завтрак 1-4 классы						
3,26	Бутерброд с джемом на батоне	20/30	2,5	1,1	19,9	97
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка	235/20	14,3	18,6	47,5	409,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день		505	17	19,7	81,1	**557,4**
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8
318,72	Ежики мясные	90	11,2	18,7	10,9	258,4
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
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
Итого за день		790	20,1	28,8	94,6	**781,1**

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
Завтрак 1-4 классы						
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158
381,07	Макароны с сыром	150	8,5	8,5	26,3	218,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
Итого за день		587	16,9	14,7	79,7	**515,9**
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	4,2	16,8	126
308,16	Котлета "Ассорти"	90	13,9	13,1	13,5	264,8
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
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
Итого за день		745	32	32,3	134,7	**992,4**

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
Завтрак 1-4 классы						
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,9	10,8	29,5	269
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		505	18	14,8	81,2	**524,8**
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3
888	Наггетсы " по-домашнему" из филе куры	90	22	6,8	8,4	181,4
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
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
Итого за день		720	40,3	19,7	109,5	**771**

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
Завтрак 1-4 классы						
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/30	7,7	14,7	17,2	231,6
560,04	Каша молочная ячневая с маслом.	250	8,4	7,7	46,1	286,6
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
Итого за день		510	19,4	25,7	77,4	**614,8**
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2
141,55	Биточек рыбный	90	14,3	6,3	13,8	168,2
232,64	Рис припушенный "Светофор"	150	3,4	5,7	29,8	186,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
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
Итого за день		745	27,6	25,4	121,9	**829,2**

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
Завтрак 1-4 классы						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		555	15,3	21,6	84,1	**632,7**
Обед 1-4 классы						
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	6,7	74,7
171,16	Филе индейки в соусе	50/50	14,8	15,2	2	205,1
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,39	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
Итого за день		745	30,5	40,6	111,7	**955,3**

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
Завтрак 1-4 классы						
318,64	Тефтели мясные	90	12,1	16,2	11,3	240,1
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
Итого за день		507	18,1	22,2	62,8	**520,1**
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	5,3	4,1	15	117,5
184,15	Кура запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
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
Итого за день		730	45,2	29,1	95,5	**792,1**

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
Завтрак 1-4 классы						
160,41	Омлет натуральный	130	13,4	20,3	2,4	245,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
Итого за день		505	17,7	24,5	56	**509,3**
Обед 1-4 классы						
56,17	Рассольник"Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8
183,25	Колбаски " Витаминные"	90	19,6	4,1	3,3	126,4
232	Рис "Золотистый".	150	3,4	4,9	33,9	195,5
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
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
Итого за день		735	32,2	24	128,6	**858,5**

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г.,Дели принт, Москва, "Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; " Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.

2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

3. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

4. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции.

5. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой: - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот; - морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.

6. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

7. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

8. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях СанПин - менее 100 гр. (приложение 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб.1 прил.Ю СанПин 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб.3 прилож.9 СанПин 2.3/2.4.3590-20).
Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.

9. По данному двухнедельному меню произведен расчет пищевой ценности блюд.

- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, 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)
- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок.
- расчет пищевой ценности блюда по печенью сахарному допускается замена (вафли, пряники)