

Согласовано

Директор МАОУ Лицей № 130

Артемьева И.А.



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: зима/весна/осень 2026

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
58,35	Суп сливочный с курой, гречками	20	8,4	8,2	23,4	193,5
308,14	Котлета мясная	90	14,3	13,4	13,5	233
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	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	30,8	27	101,9	765,6

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	21,0	169,0
922	Тефтели с красным соусом	80/20	8,7	21	23	270,6
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	26,0	140,5
197	Чай лимонный	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестынский" 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		700	21,3	34,6	102,6	724,1

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	154
280,15	Гуляш из филе кури	100	15,1	5,5	23,0	145,0
232	Ризотто	150	3,7	11	39	274,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	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	28,4	27,4	105,2	717,6

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	210	6,2	6,4	9,3	110,2
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	26,0	229,9
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
197	Чай лимонный	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	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	29,8	34,8	103,5	755

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	8,3	4,2	24	200,0
394,88	Жаркое по-домашнему	250	12,5	19,4	36,0	369
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	26,8	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		700	24	24,1	105,7	713,0

День: понедельник

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
Обед для групп продленного дня						
71,48	Суп- лапша на курином бульоне	210	5,4	3,9	15,3	170,0
170,81	Плов	250	14,7	36,7	56	421
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		700	23,2	41,1	103,9	734,8

День: вторник

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
Обед для групп продленного дня						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6,1	8,3	15,0	124
318,52	Ежики	90	12,8	24,2	26,7	300,2
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	26,7	140,5
197	Чай лимонный	200	0,2	0	13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	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	25,1	37,7	101,0	708,7

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
Обед для групп продленного дня						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3
310,15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	21,0	272,1
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		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		700	27,4	37,3	100,8	766,5

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
Обед для групп продленного дня						
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	210	5,9	8,2	22	116,2
308,39	Биточек пикантный .	90	13,9	9,3	21,3	177,2
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	6	25,5	178,9
197	Чай лимонный	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	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	28,2	24	101,4	616,3

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
Обед для групп продленного дня						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,0	3,8	19,0	96,9
318,64	Тефтели из филе куры и свинины	90	12,1	16,2	21,3	240,1
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	150	3,1	5,6	28,0	163,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	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	24,3	26,1	100,9	644,9

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов 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, груша). *При сахарном диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, переспелые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и цукаты. Они содержат много сахара, имеют высокую калорийность, соответственно эти фрукты значительно повышают уровень сахара в крови.*
 - расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№ 10), капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)