

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 130

Артемьева И.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|----------------------------------------|
|                            |                                            |                 | Б                    | Ж    | У    |                                        |
| 1                          | 2                                          | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                            |                 |                      |      |      |                                        |
| 168,05                     | Бефстроганов                               | 100             | 16,5                 | 17,6 | 5,6  | 247,7                                  |
| 255,03                     | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная нарезка | 180/20          | 9,6                  | 13,4 | 47,1 | 352,9                                  |
| 197                        | Чай с сахаром                              | 200             | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                                   |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.             | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3 | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином            | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                            | 560             | 31,5                 | 31,7 | 99,9 | 816                                    |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|----------------------------------------|
|                            |                                   |                 | Б                    | Ж    | У    |                                        |
| 1                          | 2                                 | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                   |                 |                      |      |      |                                        |
| 316,77                     | Котлеты домашние запеченные       | 90              | 13                   | 17,3 | 5,3  | 229,9                                  |
| 472,6                      | Картофельное пюре/Овощная нарезка | 180/20          | 3,7                  | 6,2  | 18,0 | 163,3                                  |
| 211,11                     | Напиток из сухофруктов            | 200             | 0,4                  |      | 21,1 | 81,8                                   |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.    | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3 | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином   | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                   | 550             | 22,3                 | 24,2 | 77,9 | 639,2                                  |

Ъ

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|----------------------------------------|
|                            |                                 |                 | Б                    | Ж    | У    |                                        |
| 1                          | 2                               | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                 |                 |                      |      |      |                                        |
| 889,08                     | Стрипсы "Школьные"              | 90              | 22,6                 | 8,6  | 11,5 | 212,7                                  |
| 232                        | Ризотто/ Овощная нарезка        | 180/20          | 4,3                  | 9,0  | 36,2 | 235                                    |
| 198,01                     | Чай лимонный с сахаром          | 200             | 0,2                  | 0,1  | 13,7 | 52,1                                   |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.  | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3 | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                 | 550             | 32,3                 | 18,4 | 94,9 | 664                                    |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                 |                 |                      |      |       |                                        |
| 307,35                     | Люля-кебаб                      | 100             | 17,2                 | 17,5 | 1     | 231                                    |
| 152                        | Макаронные изделия отварные     | 180             | 6                    | 5    | 38,7  | 225,4                                  |
| 197                        | Чай с сахаром                   | 200             | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                                   |
| 351,03                     | Фрукт                           | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.  | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                 | 640             | 29,5                 | 23,6 | 102,3 | 789,5                                  |

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|----------------------------------------|
|                            |                                    |                 | Б                    | Ж    | У    |                                        |
| 1                          | 2                                  | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                    |                 |                      |      |      |                                        |
| 280,22                     | Индейка по-мексикански.            | 100             | 14,4                 | 8,7  | 7,1  | 168,9                                  |
| 68,66                      | Булгур рассыпчатый/Овощная нарезка | 180/20          | 7,4                  | 12   | 35,8 | 241                                    |
| 211,12                     | Напиток из кураги                  | 200             | 0,3                  | 0    | 19,7 | 78                                     |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.     | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3 | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином    | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                    | 560             | 27,3                 | 21,4 | 96,1 | 652,1                                  |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                 |                 |                      |      |       |                                        |
| 170,81                     | Плов                            | 250             | 18,8                 | 16,6 | 47,2  | 415,4                                  |
| 198,01                     | Чай лимонный с сахаром          | 200             | 0,2                  | 2,0  | 13,7  | 52,1                                   |
| 351,03                     | Фрукт                           | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                     |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.  | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                 | 610             | 24,6                 | 19,7 | 104,2 | 721,7                                  |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|----------------------------------------|
|                            |                                   |                 | Б                    | Ж    | У    |                                        |
| 1                          | 2                                 | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                   |                 |                      |      |      |                                        |
| 141,47                     | Котлета рыбная                    | 90              | 14,3                 | 5,1  | 13,6 | 157,7                                  |
| 472,6                      | Картофельное пюре/Овощная нарезка | 180/20          | 3,7                  | 13,0 | 17,0 | 189,0                                  |
| 197                        | Чай с сахаром                     | 200             | 0,2                  | 0    | 13,7 | 51,2                                   |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.    | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3 | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином   | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                   | 550             | 23,4                 | 19   | 77,8 | 562,1                                  |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                            |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                          | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                            |                 |                      |      |       |                                        |
| 280,21                     | Поджарка из свинины                        | 100             | 16,6                 | 39   | 3,8   | 437                                    |
| 255,03                     | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная нарезка | 180/20          | 9,6                  | 13,4 | 47,1  | 352,9                                  |
| 197                        | Чай с сахаром                              | 200             | 0,2                  | 0    | 13,7  | 51,2                                   |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.             | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином            | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                            | 560             | 31,6                 | 53,2 | 109,6 | 1053,4                                 |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>рец.                  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|----------------------------------------|
|                            |                                             |                 | Б                    | Ж    | У    |                                        |
| 1                          | 2                                           | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                             |                 |                      |      |      |                                        |
| 782,08                     | Кура запеченная                             | 100             | 9,3                  | 11,4 | 16   | 203,5                                  |
| 152,09                     | Макаронные изделия отварные/Овощная нарезка | 180/20          | 6,1                  | 6    | 39,2 | 227,9                                  |
| 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>       |                                             | 550             | 18,5                 | 18   | 87,8 | 576,3                                  |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>рец.                  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------------|
|                            |                                             |                 | Б                    | Ж    | У     |                                        |
| 1                          | 2                                           | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                      |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                             |                 |                      |      |       |                                        |
| 319,01                     | Тефтели " Русские "                         | 100             | 12,2                 | 15,1 | 18,1  | 250,4                                  |
| 133,69                     | Картофель пикантный запеченный по-домашнему | 180             | 3,5                  | 3,3  | 27,5  | 157,8                                  |
| 197                        | Чай с сахаром                               | 200             | 0,2                  | 0    | 13,7  | 51,2                                   |
| 384,4                      | Мучное изделие                              | 50              |                      | 12,8 | 42,5  | 296,7                                  |
| 299,38                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.              | 40              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                                    |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | 20              | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                                   |
| <b>Итого за день</b>       |                                             | 590             | 21,6                 | 31,9 | 140,9 | 948                                    |

## 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, 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)