

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 130



Артемьева И.А.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню для группы продленного дня.

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
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
Итого за день		700	32,2	35	101,6	828,3

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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
Итого за день		700	24,4	27,6	100,6	499,6

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
58,35	Суп сливочный с курой, гречками	210	8,4	8,2	23,4	193,5
170,69	Плов из филе куры	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
Итого за день		705	27,6	23,7	102,9	683,2

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Булгур 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 "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		705	23,9	24,8	109,9	648

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 "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	24,7	27,1	101,5	511,4

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 "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	27,5	37,3	105,6	798,4

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
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
Итого за день		700	27,6	24	98,7	482,4

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед для групп продленного дня						
56,32	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	210	10,0	10,4	19,0	154
318,55	Тефтели	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
Итого за день		710	23,1	33,1	100,6	688

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)