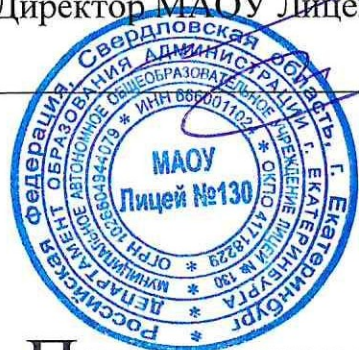


Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 130

Артемьева И.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 1-4 классов.

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
Завтрак 1-4 классы						
3,62	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	8,0	4,7	11,4	110,4
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,0	10	49,7	357
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		545	16,1	15,7	94,7	661
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7	14,8	149,9
168,05	Бефстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11,2	39,2	293,4
612	Кисель "Витошка"	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
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		800	37	36,8	113,5	973,1

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
Завтрак 1-4 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,16	Макароны с сыром маслом	180	11,8	11,2	30,3	270,6
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		545	28,8	44,2	82,7	839,6
Обед 1-4 классы						
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	5,3	229,9
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
211,11	Напиток из сухофруктов	200	0,4		21,1	81,8
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
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		740	25,6	41,2	109,7	925,9

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						
3,57	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	15/18/20	5,0	13,1	14	179,3
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	9,0	11,1	33,5	270
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		573	16,2	25,3	83,4	653,8
Обед 1-4 классы						
58,35	Суп сливочный с курой, гречками	210	8,4	8,2	23,4	193,5
889,08	Стрипсы "Школьные"	90	22,6	8,6	11,5	212,7
232	Ризотто/Овощная нарезка	150/20	4	6,3	39,8	235,1
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	16,8	66,4
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		720	38	23,7	110,4	800,5

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						
160,77	Омлет натуральный/Овощная нарезка	150/60	15	15,3	3,7	212,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	19,0	52,1
384,48	Мучное изделие	60		10	30	218,4
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		510	17,5	26,3	67,9	561,3
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	210	6,4	8,4	12,6	144,6
307,36	Люля-кебаб	90	15,4	16	15,0	209,5
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
213,01	Напиток ягодный	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
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		790	30,8	29,4	108,0	804,1

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						
195,04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158
257,96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	200	8	11,4	41,7	301,6
788,08	Чай черный с черной смородиной	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		740	16,6	17,8	105,1	690,3
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,9	4,6	12,7	104,9
280,22	Индейка по-мексикански.	100	14,4	8,7	7,1	168,9
68,67	Булгур рассыпчатый	150	5,9	5,9	28,3	191,2
211,12	Напиток из кураги	200	0,3		19,7	78
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
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		750	26,4	32	124,2	906,5

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						
3,62	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	5,6	4,7	11,4	110,4
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	9,0	11,1	33,5	270
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		545	16,7	16,9	78,5	574,9
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6,1	8,3	8,3	124
170,81	Плов	250	18,8	16,6	47,2	415,4
613,01	Напиток ягодный	200	0,2		15,9	63,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
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		800	28,4	25,8	100,1	785,4

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						
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
188,23	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	100/50	16	12,2	34,8	311,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		500	20	22,4	84,8	637,8
Обед 1-4 классы						
71,48	Суп- лапша на куринном бульоне	210	5,4	3,9	15,3	115,7
141,47	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	157,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
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		740	26	26,5	122,6	855,4

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						
1 106	Кисломолочная продукция	125	11,4	28,8	23,1	393,8
257,75	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	10,5	36,6	268,3
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		565	23,7	43,5	89	837,3
Обед 1-4 классы						
231,08	Суп-пюре гороховый с гречками, курой	220	9,9	12,1	15,1	200,8
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная нарезка	180	8,2	11,2	39,9	297,6
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
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		740	37,8	62,9	102,9	1127,5

День: четверг

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						
160,77	Омлет натуральный/Овощная нарезка	150/60	15	15,3	3,7	212,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	19,0	52,1
384,48	Мучное изделие	60		10	30	218,4
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		510	17,5	26,3	67,9	561,3
Обед 1-4 классы						
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	210	6	8,2	9,4	126,7
782,08	Кура запеченная	100	9,3	11,4	16	203,5
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
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		800	24	24,6	107,6	783,1

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
Завтрак 1-4 классы						
	Кисломолочная продукция	125	3,8	3,5	12,8	150,3
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис,греча) с маслом	200	9,0	12	47,1	317,2
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		665	15,8	16,9	100,9	698,2
Обед 1-4 классы						
56,32	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	210	6,5	10,4	10,6	154
319,02	Тефтели " Русские "	90	11	13,5	16,1	223,8
133,7	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	150	2,9	2,3	23,1	128,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
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		740	24	39	125,5	948,3

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)