

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 88

Слумбрис Н.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 168,05 | Бефстроганов из филе индейки | 50/50 | 16,4 | 18 | 5,1 | 248,4 |
| 255,03 | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка | 180/20 | 9 | 11 | 42,9 | 309,6 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 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 | | 550 | 29,4 | 29,4 | 86,3 | 730,2 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 58,18 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,9 | 5,5 | 10,1 | 99,2 |
| 168,05 | Бефстроганов из филе индейки | 50/50 | 16,4 | 18 | 5,1 | 248,4 |
| 255,03 | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка | 180/20 | 9 | 11 | 42,9 | 309,6 |
| 82,03 | Кисель "Витошка" | 200 | | | 24 | 95 |
| 299,39 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 810 | 31,9 | 35,1 | 111,8 | 898 |

День: вторник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 318,71 | Ежики мясные | 100 | 12,3 | 20,8 | 11,8 | 285,6 |
| 472,54 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20 | 3,7 | 5,7 | 20,2 | 164 |
| 198,01 | Чай с лимоном | 200/3 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 57,9 |
| 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 | | 553 | 20 | 27 | 71,7 | 628,5 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 49,07 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,8 | 5,4 | 11,3 | 101,4 |
| 318,71 | Ежики мясные | 100 | 12,3 | 20,8 | 11,8 | 285,6 |
| 472,42 | Картофельное пюре | 180 | 3,5 | 5,7 | 16,3 | 159,2 |
| 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 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 890 | 22,7 | 33 | 101,3 | 869,4 |

День: среда
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 308,11 | Котлета "Ассорти" из филе кури и свинины | 100 | 15,5 | 14,4 | 14,6 | 251 |
| 68,59 | Булгур с овощами | 180 | 6,3 | 5,8 | 30,5 | 201,2 |
| 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 |
| 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 | | 630 | 26,5 | 21,1 | 96,7 | 731,1 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 71,4 | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 250/10 | 5,9 | 4,8 | 19,1 | 142 |
| 308,11 | Котлета "Ассорти" из филе кури и свинины | 100 | 15,5 | 14,4 | 14,6 | 251 |
| 68,59 | Булгур с овощами | 180 | 6,3 | 5,8 | 30,5 | 201,2 |
| 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 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 845 | 35,8 | 35,5 | 148,2 | 1053,8 |

День: четверг
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 889 | Наггетсы " по-домашнему" из филе кури | 100 | 24,6 | 7,2 | 9 | 197,7 |
| 152,09 | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/20 | 6,1 | 5,9 | 39,2 | 236,1 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 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 | | 550 | 34,7 | 13,5 | 86,5 | 606 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 63,21 | Суп картофельный с горохом, курой | 250/10 | 5,6 | 4,9 | 18,3 | 140,8 |
| 889 | Наггетсы " по-домашнему" из филе кури | 100 | 24,6 | 7,2 | 9 | 197,7 |
| 152,09 | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/20 | 6,1 | 5,9 | 39,2 | 236,1 |
| 212,01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | | 28,9 | 115,6 |
| 299,39 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 820 | 41,3 | 18,6 | 125,1 | 836 |

День: пятница
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 141,54 | Биточек рыбный | 100 | 15,8 | 7,6 | 15,4 | 192,7 |
| 232,64 | Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка | 180/20 | 4,3 | 6,7 | 37,2 | 228,5 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 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 | | 550 | 24,1 | 14,7 | 90,9 | 593,4 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 82,14 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250/10 | 3,3 | 4,4 | 15,5 | 125,6 |
| 141,54 | Биточек рыбный | 100 | 15,8 | 7,6 | 15,4 | 192,7 |
| 232,64 | Рис припущенный "Светофор" | 180 | 4,1 | 6,7 | 36,9 | 227 |
| 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 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 845 | 31,3 | 29,2 | 138,4 | 954,7 |

День: понедельник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 171,16 | Филе индейки в соусе | 50/50 | 14,8 | 15,2 | 2 | 205,1 |
| 255,03 | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка | 180/20 | 8,9 | 10,9 | 42,4 | 306,5 |
| 788 | Чай черный с шиповником | 200 | 0,5 | 0,1 | 17,2 | 67,9 |
| 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 | | 550 | 28 | 26,6 | 86,2 | 700,5 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 46,25 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,8 | 5,4 | 8,4 | 91,3 |
| 171,16 | Филе индейки в соусе | 50/50 | 14,8 | 15,2 | 2 | 205,1 |
| 255,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 14,1 | 44,7 | 349 |
| 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 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 835 | 33,4 | 45,2 | 127,6 | 1074,8 |

День: вторник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 184,15 | Кура запеченная | 120 | 31 | 19,6 | 1,1 | 271,1 |
| 152 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 5,9 | 38,7 | 233,6 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 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 | | 550 | 41 | 25,9 | 78,1 | 676,9 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 229,07 | Суп-пюре гороховый с гречками | 250/10 | 7,7 | 5,2 | 25,7 | 180,9 |
| 184,15 | Кура запеченная | 120 | 31 | 19,6 | 1,1 | 271,1 |
| 152 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 5,9 | 38,7 | 233,6 |
| 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 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 820 | 49,4 | 31,4 | 117,6 | 918,8 |

День: среда
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 183,23 | Колбаски "Витаминные" | 100 | 21,6 | 4,3 | 3,4 | 135,9 |
| 232,02 | Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка | 180/20 | 4,3 | 5,9 | 40,9 | 235,8 |
| 198,01 | Чай с лимоном | 200/3 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 57,9 |
| 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 | | 553 | 29,9 | 10,7 | 84 | 550,6 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 56,28 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,3 | 5,6 | 15,6 | 124,9 |
| 183,23 | Колбаски "Витаминные" | 100 | 21,6 | 4,3 | 3,4 | 135,9 |
| 232,02 | Рис "Золотистый" | 180 | 4,1 | 5,8 | 40,4 | 233,3 |
| 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 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 835 | 36,1 | 26,2 | 143,4 | 953,7 |

День: четверг
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 307,24 | Шницель мясной | 100 | 16 | 14,7 | 15,1 | 257,4 |
| 472,54 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20 | 3,7 | 5,7 | 20,2 | 164 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 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 | | 550 | 23,7 | 20,8 | 73,6 | 593,6 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 71,4 | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 250/10 | 5,9 | 4,8 | 19,1 | 142 |
| 307,24 | Шницель мясной | 100 | 16 | 14,7 | 15,1 | 257,4 |
| 472,54 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20 | 3,7 | 5,7 | 20,2 | 164 |
| 212,01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | | 28,9 | 115,6 |
| 299,37 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 820 | 30,6 | 25,8 | 113 | 824,8 |

День: пятница
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | |
| 276,62 | Плов из булгура с филе индейки, куркумой | 250 | 22,6 | 18,4 | 38 | 409 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 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 | | 600 | 27 | 19,2 | 86,1 | 671,2 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 49,25 | Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой | 250/10 | 6,4 | 9,1 | 11,4 | 144,2 |
| 276,62 | Плов из булгура с филе индейки, куркумой | 250 | 22,6 | 18,4 | 38 | 409 |
| 612 | Напиток ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,2 | 99,3 |
| 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 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 870 | 34,2 | 28,6 | 114,1 | 888,3 |

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., 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, 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 печеню сахарному допускается замена (вафли, пряники)