

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 45



 Храпская Т.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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		550	29,4	29,4	86,3	<b>730,2</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		810	31,9	35,1	111,8	<b>898</b>

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		553	20	27	71,7	<b>628,5</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		890	22,7	33	101,3	<b>869,4</b>

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		630	26,5	21,1	96,7	<b>731,1</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		845	35,8	35,5	148,2	<b>1053,8</b>

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
889	Нагетсы " 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
<b>Итого за день</b>		550	34,7	13,5	86,5	<b>606</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
889	Нагетсы " 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
<b>Итого за день</b>		820	41,3	18,6	125,1	<b>836</b>



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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		550	24,1	14,7	90,9	<b>593,4</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		845	31,3	29,2	138,4	<b>954,7</b>

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		550	28	26,6	86,2	<b>700,5</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46,25	Ши 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
<b>Итого за день</b>		835	33,4	45,2	127,6	<b>1074,8</b>

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		550	41	25,9	78,1	<b>676,9</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	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
<b>Итого за день</b>		820	49,4	31,4	117,6	<b>918,8</b>

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		553	29,9	10,7	84	<b>550,6</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		835	36,1	26,2	143,4	<b>953,7</b>



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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		550	23,7	20,8	73,6	<b>593,6</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		820	30,6	25,8	113	<b>824,8</b>

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		600	27	19,2	86,1	<b>671,2</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>		870	34,2	28,6	114,1	<b>888,3</b>

## Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., 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, 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 )