

Согласовано:

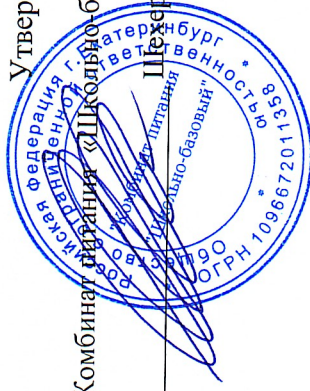
Директор МАOU «Гимназия № 47



Болжанина О.Ф.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Щежнев М.С.

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

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	21,7	18,7	1,3
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	23,3	133,1	4,5
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2	8,1	4,6	0,8
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1
Итого за день											
		557	27	23,9	87,2	676,8	0,4	3,5	64,1	172,9	7,6
Обед 5-11 классы											
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8	0,2	4,7	36,2	31	1,8
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	150,9	0,1		16,3	22,7	1,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1		15,3	8,7	0,9
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3		1,4	7,6	4,2	0,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день											
		890	35,2	14,8	130,4	835,6	0,5	12,3	104,4	89,2	8

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
886,05	Суфле рыбное "Витаминка"	100	12,2	9,4	9,2	167,6	0,1	0,6	55,5	21,4	0,8
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	201,8	0,2	6	51,4	36,2	1,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1
Итого за день											
		550	20,2	18	62,2	551,6	0,5	6,6	123,2	77,9	3,9
Обед 5-11 классы											
70,17	Рассольник "Домашний" со сметаной	250	2,2	6	15,2	126,3	0,1	18,6	40,4	28,6	1,1
276,53	Плов из говядины/Овощная подгарнировка	250/50	18,8	17,7	45,1	444,5	0,1	2,9	25,5	63	2
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2		0,2	19,9	11,7	0,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день											
		800	25,3	24,1	114	804	0,3	21,7	98,8	116,9	4,8

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
160,25	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	16,1	17,4	4,7	240,2	0,1	13,1	123,2	29,7	3,3
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8
413	Мучное изделие	100	7,8	2,8	49,1	289,1	0,1		30,6	13,4	0,8
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1
Итого за день											
		553	27,9	21,8	93	713,1	0,4	13,6	171,3	63,8	5,9
Обед 5-11 классы											
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	260	6,4	9,1	11,4	144,2	0,1	14	48,4	26,1	1,3
308,11	Котлета "Ассорти"	100	16,3	13,3	14,3	242,3	0,2		21,8	20,6	1,7
471,16	Картофель в молоке/Овощная подгарнировка	180/20	4,9	5,7	29,7	194,2	0,2	33,1	89	45,4	1,6
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109		2,5	6,9	3,6	1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день											
		810	31,6	28,7	107,9	810,7	0,6	49,6	179,1	109,3	6,7

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
287,18	Запеканка творожная с молоком сгущенным"	85/10	13,6	9,9	21,1	234,2	0,1	0,3	172,1	23	0,6
257,6	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	6,6	7,9	56,7	316,7	0,1	0,6	158,6	37,3	0,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1
Итого за день											
		595	24,2	19,3	116,8	733,1	0,4	0,9	347	80,6	3,3
Обед 5-11 классы											
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2	68,8	21,1	0,8
318,68	Тертели в сметанном соусе	100/20	13,7	18,4	13,2	274,4	0,2	1,3	33,7	19,7	1,5
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1		15,3	8,7	0,9
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130	12,3	3,4	5,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день											
		920	29,2	29,2	129,5	950,4	0,5	150,7	159,1	75,5	11,6

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
3,15	Бутерброд с сыром	15/50	7,7	5,5	25,3	183,8	0,2	0,4	167	24	1,2
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	0,1	1,2	220	28	0,2
98,04	Каша молочная гречневая с маслом	200	8,9	8,8	40,8	280,5	0,2	1,3	128,3	112,5	3,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
Итого за день											
		665	22,4	19,3	102,2	673,5	0,5	2,9	520,6	168,3	5,6
Обед 5-11 классы											
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	24,9	23,5	1
283,32	Запеканка картофельная с мясом	248	17,7	17,9	20,7	386,5	0,2	4,1	35,3	61,1	2,5
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4
431,01	Мучное изделие	75	5,6	5,7	37	247,3	0,1		14,5	7	0,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день											
		833	33,4	28,8	122,5	978,6	0,5	11	105,3	117,2	5,6

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
3,08	Бутерброд с сыром, маслом	10/20/50	9	15,1	25,4	276,2	0,2	0,6	220,2	26,5	1,3
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4		0,5	122,9	12,2	0,2
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
Итого за день											
		583	12,2	22	98,7	674,4	0,2	7,8	365,6	51,9	4,5
Обед 5-11 классы											
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9	0,1	6,7	27,5	23	0,9
889	Нагетсы "по-домашнему"	100	24,6	7,2	9	197,7	0,1	0,1	103,9	30,8	2
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3		1,4	7,6	4,2	0,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день											
		800	37	19,2	113,6	779	0,4	9	179,2	83,1	5,2

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы												
308.15	Котлета мясная из филе кури и свинины	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2	0,2		20,1	20,8	1,7
472.04	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	20,4	165,6	0,1	0,1	12,7	59,4	37,2	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	3,8	0,8
299.07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	0,2		11	16,5	1
Итого за день		550	23,8	21,9	74,5	605,2	0,5	0,5	12,7	95,8	78,3	4,9
Обед 5-11 классы												
229.04	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	6,6	5,1	18,8	147,2	0,2	0,2	0,9	76,7	25	1,5
280	Гуляш из говядины	100	13,4	11	4,6	171,9			1,5	16,7	21,6	1
255.96	Каша гречневая рассыпчатая *	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2	0,2		18,5	147,2	5
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9			130	12,3	3,4	5,1
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			6,2	16	9	2,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0,1		6	4,2	0,3
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6				7	9,4	0,8
Итого за день		900	34,2	31	121,8	958	0,5	0,5	138,6	153,2	219,8	15,9

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы												
160.25	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	16,1	17,4	4,7	240,2	0,1	0,1	13,1	123,2	29,7	3,3
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8			0,5	6,5	4,2	0,8
413	Мучное изделие	100	7,8	2,8	49,1	289,1	0,1	0,1		30,6	13,4	0,8
299.07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	0,2		11	16,5	1
Итого за день		553	27,9	21,8	93	713,1	0,4	0,4	13,6	171,3	63,8	5,9
Обед 5-11 классы												
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	0,1	6,6	24,9	23,5	1
394.98	Жаркое по-домашнему с индейкой /Овощная подгарнировка	250/50	16,8	15,3	27,4	301,1	0,2	0,2	15,8	47	56	2,8
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2			1	23,4	18,4	0,7
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0,1		6	4,2	0,3
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6				7	9,4	0,8
Итого за день		810	27,1	20,5	102	685,3	0,4	0,4	23,4	108,3	111,5	5,6

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
287,04	Запеканка творожная с молоком сгущенным	75/10	12,9	9,1	16	203,1		0,2	143,8	20	0,6
257,6	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	6,6	7,9	56,7	316,7	0,1	0,6	158,6	37,3	0,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1
Итого за день		585	23,5	18,5	111,7	702	0,3	0,8	318,7	77,6	3,3
Обед 5-11 классы											
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4	0,1	14	44,8	21,8	1
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	0,2	3	30,5	34,2	0,8
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	16,3	159,2	0,1	8,8	51,9	29,8	1,1
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109		2,5	6,9	3,6	1
413	Мучное изделие	100	7,8	2,8	49,1	289,1	0,1		30,6	13,4	0,8
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		885	36,6	23,9	132	952,8	0,6	28,3	177,7	116,4	5,8

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
171,2	Филе кури тушеное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116		0,5	14,3	18,6	1,1
133,6	Картофель по-Деревенски/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	8	19,9	203	0,2	28,7	26,3	39	1,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1
Итого за день		550	23,4	14,2	62,1	501,2	0,4	29,2	56,9	77,9	4,5
Обед 5-11 классы											
58,05	Суп из овощей с курой, сметаной	270	6,8	12,2	11,5	184,3	0,1	36,1	44,1	27	1,3
307,21	Шницель мясной	100	13,9	17,4	14,9	274,2	0,2		20,5	20,8	1,6
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2	0,2	1	39,3	100,6	3,1
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1	0,5
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90	0,1	9,3	24	13,5	3,3
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		950	31,5	36,5	118,6	958,1	0,7	48,4	146,4	178,6	10,9

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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 блюда, 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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924972

Владелец Болячкина Ольга Фёдоровна

Действителен с 25.04.2025 по 25.04.2026