

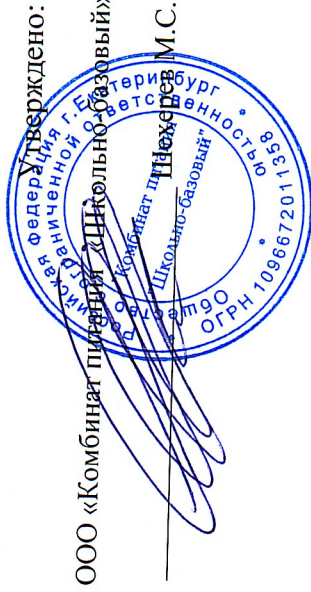
Согласовано:
Директор МАОУ Гимназия № 47



Болячкина О.Ф.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Пуховцев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов, полдников 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

Внесены изменения с 10.09.2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214		0,4	157,2	7,5		0,2
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	10,0	6,4	49,6	255,4	0,3	0,5	122,9	29,0		0,2
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1		3,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9		2,2
Итого за день												
		555	17,3	20,2	93,8	627,3	0,3	72,2	307,4	51,6		6
Обед 1-4 классы												
56,17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8	0,1	5,4	23,6	18,5		0,7
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	1	146,8	21,2		1,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7	0,1	10,6	136	16,8		0,8
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1		0,5
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	16,8	71,4	0,1	0	6	6,8		0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4		0,8
Итого за день												
		720	27,4	27,7	100,1	755,6	0,4	19,0	324,7	75,8		4,6
Полдник												
273,11	Кнели	50	8	6,5	3	101,8		0,2	35,4	13,5		0,6
471,55	Картофель в молоке	120	3,2	2,9	18,3	127,5	0,1	20,8	45,8	30,6		1,1
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2		0,8
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2		0,3
Итого за день												
		403	13,7	9,7	49,8	353,5	0,2	21,5	93,7	52,5		2,8

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
307,26	Биточек с красным соусом	80/20	11	13,4	11,9	213,8	0,2		112	16,5		1,3
68,93	Каша гречневая рассыпчатая /Овощная поджаривовка	150/30	5,7	5,4	27,4	184,4	0,1	13,8	165	97,8		3,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			50,0	3,8		0,8
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9		0,6
Итого за день												
		510	19,2	19,7	68,2	528	0,4	13,8	333,4	128		5,8
Обед 1-4 классы												
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3	0,2	3,7	33,1	29		1,7
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	10,9	8,8	8,1	153,4	0,1	0,5	155,7	19,3		0,8
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5	0,1	9,6	110,0	29,7		1,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130	12,3	3,4		5,1
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5	0,1		12,5	16,5		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												
		750	31,5	24,2	111,3	798,6	0,6	143,8	336,6	111,5		10,8
Полдник												
3,31	Бутерброд с сыром	10/30	4,9	3,6	15,2	133,7	0,1	0,3	110,6	14,9		0,7
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8	0,2	0,5	133,1	48		1,3
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2		0,8
Итого за день												
		443	13,1	11,5	69	447,3	0,3	1,3	250,2	67,1		2,8

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	228,7	0,1	0,6	116,2	19,7	2,9	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	23,8	52,8		0,5	85,0	4,2	0,8	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	15,0	90		6,2	16	9	2,2	
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	15,8	11	16,5	1	
Итого за день		503	19,9	19,3	66,9	502,5	0,3	23,1	228,2	49,4	6,9	
Обед 1-4 классы												
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	183,6		11,1	37,1	17,2	0,8	
394,98	Жаркое по-домашнему с индейкой /Овощная подгарнировка	235/40	16,7	15,3	27,2	369,8	0,2	15,4	144,8	54,8	2,7	
211	Компот из кураги	200	0,6	15	30,9	121,2		1	185,7	18,4	0,7	
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	15	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		740	22,6	35,2	97	795,6	0,3	27,5	380,6	104	5,3	
Полдник												
316,14	Биточек из филе кури	50	9,4	2,5	7,4	88,9	0,1		11,8	10,6	0,8	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	0,1		20,7	7,7	0,8	
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2	8,1	4,6	0,8	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
Итого за день		437	17	7,7	68,3	408,6	0,3	1,2	46,6	27,1	2,7	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	15
Завтрак 1-4 классы													
287,04	Запеканка творожная с молоком сгущенным"	75/10	12,9	15,0	16	16	203,1			143,8	20		
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	10,0	7,1	44,1	44,1	255	0,1	11,0	127,7	29,4		0,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	13,7	51,2		0,9	5,3	3,8		0,7
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	15,2	78,6	0,1	0	6,6	9,9		0,8
Итого за день													
		515	25,4	23,0	89	89	587,9	0,2	11,9	283,4	63,1		2,7
Обед 1-4 классы													
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,1	12,8	12,8	90,2	0,1	11,4	94,3	15		0,6
171,12	Филе кури тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	4,8	161,1	0,1	0,1	86,4	19,6		1,1
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	35,6	270,9	0,2		92,7	109,8		3,7
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	25,2	99,3		1,4	40,0	4,2		0,2
351,03	Фрукт	100	0,4	2,6	9,8	9,8	90		6,2	16	9		2,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2		0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6			7	9,4		0,8
Итого за день													
		810	31	25,3	112,8	112,8	832,5	0,5	19,1	342,4	171,2		8,9
Полдник													
161	Суп молочный с макаронными изделиями.	210	5,6	5,9	21,8	21,8	162,4	0,1	1,6	157,8	20,9		0,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2			5,3	3,8		0,8
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	26,9	149,5	0,1		12,5	16,5		1
299,28	Батон витаминизированный 20	20	1,5	0,6	10,1	10,1	52,4	0,1		4,4	6,6		0,4
Итого за день													
		480	11,3	9,2	72,5	72,5	415,5	0,3	1,6	180	47,8		2,6

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
318,64	Тфтели	90	12,1	16,2	11,3	240,1	0,2	1,2	85	17,2		
150,21	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/30	5,5	5,6	36,3	221	0,1	3	127,6	20		1,3
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		10,6	6,5	4,2		0,8
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	0	6,6	9,9		0,6
Итого за день												
		500	20,1	22,8	76,7	592,5	0,4	14,8	225,7	51,1		3,8
Обед 1-4 классы												
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,5	4,2	16,8	126	0,1	6,6	30,0	22,2		1
276,45	Плов	235	14,4	15,4	44,2	402,3	0,1	1,7	166,1	51,8		1,5
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2		0,2	125,0	11,7		0,6
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5	0,1	16,8	12,5	16,5		1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2		0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4		0,8
Итого за день												
		745	28,2	22,7	141,6	911	0,4	25,3	346,6	115,8		5,2
Полдник												
316,09	Котлета из филе кури с маслом	55	9,4	6,1	7,4	122,6	0,1		12,4	10,6		0,9
471,55	Картофель в молоке	120	3,2	2,9	18,3	127,5	0,1	20,8	45,8	30,6		1,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8		0,8
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2		0,3
Итого за день												
		405	15,1	9,2	54	372,7	0,3	20,8	69,5	49,2		3,1

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	15
Завтрак 1-4 классы													
3.11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	17,2	214		0,4	157,2	7,5	0,2	0,2
560,03	Каша молочная яичная с маслом	200	6,7	6,9	36,6	36,6	234,6	0,2	0,5	157,6	31	0,8	0,8
788	Чай с шиповником и сахаром	200	2,5	0,1	17,2	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4	3,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	9,8	90		6,2	16	9	2,2	2,2
Итого за день													
		555	16	20,7	80,8	80,8	606,5	0,2	72,2	342,1	53,6	6,6	6,6
Обед 1-4 классы													
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	7,7	126,5	0,1	17,3	30,9	22,5	1	1
171,04	Филе кури тушеное в сметанном соусе	100	16,1	9,1	6,8	6,8	197			99,0	17,7	1	1
68,93	Рис припущенный /Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	27,4	184,4	0,1	4,2	196	97,8	3,1	3,1
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	36,8	36,8	109		2,5	6,9	3,6	1	1
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6			7	9,4	0,8	0,8
Итого за день													
		730	31,8	23,4	103,3	103,3	737,7	0,3	24	345,5	155,2	7,2	7,2
Полдник													
316,66	Котлета из филе индейки	50	8,7	5,8	7,5	7,5	116,9	0,1		15,5	10,3	0,9	0,9
133,3	Картофель по-Деревенски	130	2,5	5,4	14	14	140	0,1	18,2	15,7	25,6	1	1
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	13,9	53,2		1,2	8,1	4,6	0,8	0,8
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	0,3
Итого за день													
		417	13,8	11,5	50	50	381,5	0,3	19,4	45,3	44,7	3	3

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,1	0,4	162,6	17,4		
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	0,1	16,8	220	57	0,8	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	0,1	0	20,7	7,7	0,8	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8	
Итого за день												
Обед 1-4 классы												
56,17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8	0,1	5,4	23,6	18,5	0,7	
888	Нагетсы "по-домашнему"	90	22	6,8	50,0	181,4	0,1	0,1	156,7	27,7	1,8	
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	15,7	17,6	200,4	0,1	9,6	144,8	29,7	1,1	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		130	12,3	3,4	5,1	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день												
Полдник												
1,02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4	0,1		7,8	9,9	0,6	
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	5,2	7,1	44,1	255	0,1	0,5	127,7	29,4	0,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
Итого за день												
		500	8,1	16,7	82,9	569,6	0,2	6,7	156,8	52,1	4,3	

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6	7	8	9	С	Ca	Mg	Fe	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
171,2	Филе кури тушеное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	200				1,6	135,8	18,6	1,1	
232,64	Рис припущенный "Светофор" /Овощная подгарнировка	150/20	3,5	10,8	50,8	196,7				10,6	93,7	28,2	0,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2				0	5,3	3,8	0,8	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6		0,2		0	6,6	9,9	0,6	
Итого за день		500	21,7	16,4	82,9	526,2		0,2	12		241,4	60,5	3,1	
Обед 1-4 классы														
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8				11,1	138,7	17,2	0,8	
283,7	Запеканка картофельная с мясом кури	250	16,5	19,3	22,1	399,2		0,4		4,4	97	60,8	2,8	
211	Компот из кураги	200	0,6		45,8	121,2				1	67,2	18,4	0,7	
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			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	22,8	24,6	111,6	815,2		0,5	22,7		331,4	119	7,6	
Полдник														
280,07	Гуляш из говядины	60	8,1	6,3	2,5	103,8				0,5	10,4	13,5	0,6	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1		0,1			20,7	7,7	0,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2					5,3	3,8	0,8	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		0,1			6	4,2	0,3	
Итого за день		440	15,6	11,4	63,2	421,5		0,2	0,5		42,4	29,2	2,5	

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
287,04	Запеканка творожная с молоком сгущенным	75/10	12,9	9,1	16	203,1		7,3	143,8	20	0,6	
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	5,2	7,1	44,1	255	0,1	6,9	127,7	29,4	0,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	0	6,6	9,9	0,6	
Итого за день												
Обед 1-4 классы		515	20,6	17,1	89	587,9	0,2	14,2	283,4	63,1	2,7	
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,5	4,2	16,8	126	0,1	6,6	124,6	22,2	1	
276,3	Плов из говядины/Овощная подгарнировка	235/20	14,6	15,4	44,7	405	0,1	11,3	111,3	54,5	1,6	
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	3,8	22,4	87,4		2	85,7	3,1	0,5	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день												
Полдник		715	24	23,8	108,5	739,4	0,3	19,9	334,6	93,4	4,2	
84,04	Суп молочный с гречкой	200	3,6	5,8	15,2	127	0,1	1,3	123,8	20,1	0,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5	0,1		12,5	16,5	1	
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5		8,1	20,8	11,7	2,9	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
Итого за день												
		610	10,6	9,2	83,1	457,6	0,3	9,4	168,4	56,3	5,2	

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		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	16,9	228,7	0,1	0,6	116,2	19,7	2,9
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	19,7	52,8		10,6	69,8	4,2	0,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	45	9	2,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	0	11	16,5	1
Итого за день		503	19,9	19,3	71,7	502,5	0,3	17,4	242,0	49,4	6,9
Обед 1-4 классы											
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	87,3	15	0,6
183,25	Колбаски "Витаминные"	90	19,6	4,1	3,3	126,4	0,1	0,2	96,7	23,9	1,4
129,79	Рагу из овощей	150	2,4	7,2	15,4	137,8	0,1	53,2	100,6	30	1
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2		0,2	19,9	11,7	0,6
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
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		745	31,8	24,7	108,6	780,2	0,5	65,1	334,6	100	5,1
Полдник											
171,02	Филе кури тушеное в красном соусе	85	11	4,4	3,1	94,7		0,5	12,6	13,8	0,8
133,31	Картофель запеченный	130	2,6	3,8	17,7	131,6	0,2	23,1	17	30,1	1,2
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
Итого за Полдник		448	16,1	8,5	49,3	350,5	0,3	24,1	42,1	52,3	3,1

Приложение №1

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