

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

Болячкина О.Ф.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



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

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

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						
2,35	Фрикассе из курицы	100	19	3,7	4,5	124,5
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	180/30	4,8	15,2	48	332,2
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	26,4	19,9	83,7	597,4
Обед 5-11 классы						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	250/10	6,6	10,3	12,4	161,8
307,35	Люля-кебаб	100	17,2	17,5	1	231
255,49	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	7,6	9,1	46	265,8
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	19,3	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		900	34,9	37,9	122,8	940,7

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						
140,85	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	13	11,3	21,3	198,3
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	56,0	231,0
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	19,2	18,4	106,2	559,1
Обед 5-11 классы						
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	250/10	6,6	6,9	12,1	126,5
276,4	Плов/Овощная подгарнировка	250/20	18,3	16,4	47,2	412,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
389	Мучное изделие	75	6,9	12,5	50,3	377,6
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		845	35,2	36,3	157,6	1121,7

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						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15	15,3	3,7	212,2
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
389	Мучное изделие	100	6,9	12,5	50,3	377,6
299,43	Батон витаминизированный	60	5	2,1	34,2	172,8
Итого за день		560	27,4	30	105,4	830,5
Обед 5-11 классы						
71,47	Суп- лапша на курином бульоне	250/10	5,9	4,8	19,1	142
283,82	Запеканка картофельная с мясом /Овощная подгарнировка	250/20	16,7	9,2	41,9	321,8
211	Компот из свежих яблок	200	0,6		30,9	121,2
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		870	32,8	31,3	161,5	1094,3

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						
3,37	Бутерброд с сыром на батоне	15/40	6,2	4,9	15,2	131,4
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день		555	28,5	21,9	77	645,9
Обед 5-11 классы						
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,8	14,8	116,6
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	9,0	253,8
152,09	Ризотто/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	46,0	236,1
213,01	Напиток из замороженных ягод	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		900	28	30,6	117,8	868,2

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						
889,07	Стрипсы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
152,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/30	6,7	5,7	43,7	257,4
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	34,4	15,8	87,6	630,6
Обед 5-11 классы						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
171,04	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	100	16,1	9,1	1,8	214
133,77	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	3,3	46,2	189,0
209,01	Компот из кураги	200	0,2	0,2	27,9	109
389,01	Мучное изделие	75	6,7	16,8	50,7	416,5
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		900	28,9	18,4	163,8	1162,2

День: понедельник

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 5-11 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	45	5,3	11,4	10,5	166,7
257,99	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,4	8	68,3	347,8
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
Итого за день		620	20,3	48,3	115,6	960,4
Обед 5-11 классы						
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	250/10	6,9	9,3	15,7	167,7
889,07	Стрипы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	9,3	39,2	236,1
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		810	42	28,3	116,6	852,2

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						
308,15	Фрикадельки «Наполи»	100	16	14,7	33,2	257,4
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	19,3	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	22,2	21,8	81,4	550,5
Обед 5-11 классы						
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	6,2	8,2	9,7	128,4
280	Гуляш из говядины	100	13,4	11	4,6	171,9
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	180/20	4,8	12,9	48	332,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
389	Мучное изделие	75	6,9	12,5	50,3	377,6
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		875	34,9	45,1	150,8	1181,8

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						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15	15,3	3,7	212,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
389,01	Мучное изделие	100	6,7	16,8	50,7	416,5
299,43	Батон витаминизированный*	60	5	2,1	34,2	172,8
Итого за день		560	26,9	34,3	102,3	853,6
Обед 5-11 классы						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	250/10	6,6	16,3	26,8	189,3
394,98	Жаркое по-домашнему/Овощная подгарнировка	250/20	16,6	15,3	29,7	346,0
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	121,2
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		870	27,1	32,5	116,1	839,3

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						
3,37	Бутерброд с сыром на батоне	15/40	6,2	4,9	15,2	131,4
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	21,5	16,4	38,0	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день		555	28,5	21,9	82	645,9
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	6,6	9,0	18,8	147,2
308,38	Биточек пикантный.	100	15,5	9,6	11	178,9
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,5	16,0	31	215,9
612	Напиток из замороженных ягод	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	0,3	15,2	73,8
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		910	32,9	35,7	120,2	850,3

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						
171,2	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
152	Макаронные изделия отварные	180	6	14,3	38,7	233,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
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		620	24,6	20,3	80,6	569,4
Обед 5-11 классы						
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	250/10	6,4	9,2	10,3	142,2
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
389,01	Мучное изделие	75	6,7	16,8	50,7	416,5
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		855	31,1	38,4	139,5	1056,4

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 печенью 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