



Согласовано  
Директор МАДУ СОИШ № 164  
Шуркова Е.Б.



Утверждено:  
Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»  
Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню завтраков детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: весна 2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
316,69	Фрикадельки с мукой зародышей пшеницы	100	18,1	8,4	7,4	176,4	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарировка	180/20	9	11	42,9	309,6	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1	
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>			31,2	19,9	90,9	669,1	

День: вторник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
318,71	Ежики мясные	100	12,4	19,9	12,4	280,5	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарировка	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>			20,1	26,1	72,3	623,4	

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
308.32	Котлета "Ассорти" с отрубями	100	17,8	13,3	13,4	244,3
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>			28,8	20	95,5	724,4

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>						
889.03	Нагетсы "по-домашнему" с куркумой	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	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>			34,7	13,5	86,5	606

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
141,58	Биточек рыбный с отрубями	100	17,3	7,6	14,5	194,6	
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>			25,6	14,7	90	595,3	

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
91,02	Котлета "Здоровье" с мукой зародышей пшеницы	100	18,2	17	8,6	260,7	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6	
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>			31,5	28,5	93,3	759,2	

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
184,21	Кура запеченная с куркумой	120	31	19,8	0,9	272,8	
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>			41	26,1	77,9	678,6	

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
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>			29,9	10,7	84	550,6	

День: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
307,28	Шницель мясной с отрубями	100	17,5	14,7	14,2			259,4	
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>			<b>25,2</b>	<b>20,8</b>	<b>72,7</b>			<b>595,6</b>	

День: пятница  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
170,81	Плов с куркумой	250	17,8	20,5	46,9			433,9	
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>			<b>22,2</b>	<b>21,3</b>	<b>95</b>			<b>696,1</b>	

## 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 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 )