

Директор ООО «Комбинат дитанту, «Школьно-базовый»

Утверждено:

Примерное двухнедельное меню

завтраков детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: весна 2025

День: понедельник Неделя: 1

			HICHOILE.			
Ž	,			Пищевые вещества (г)		Энерге-
bed.	Прием пищи, наименование олюда	масса порции	Э	¥	٨	(ккал)
-	2	3	4	5	9	7
Завтрак	Завтрак 5-11 классы					,
316.69	316.69 Фрикадельки с мукой зародышей пшеницы	100	18,1	8,4	7,4	176,4
255,03	255,03 Каша гречневая рассыпчатая/Овощная	180/20	o	11	42,9	9,608
	подгарнировка					
788,04	788,04 Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299.08	299.08 Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	299.12 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день	HP.	550	31,2	19,9	6'06	669,1
Ĺ						

День: вторник Неделя: 1

			Неделя: 1			
ž	1			Пищевые вещества (г)		Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Э	X	λ	(ккал)
_	2	3	4	5	9	7
Завтрак	Завтрак 5-11 классы				: 5	
318 71	ТЖики масные	100	12,4	19,9	12,4	280,5
A72 5A	Картофельное пюре/Овошная полгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164
198 01	Чай с пимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
		30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	299.12 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за пень	AHP	553	20,1	26,1	72,3	623,4
111						

День: среда Неделя: 1

			:WESTON			
No.	1	9		Пищевые вещества (г)		Энерге-
peų.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	О	¥	٨	(ккал)
-	2	3	4	5	9	2
Завтрак	Завтрак 5-11 классы					
308 32	308.32 Котпета "Ассорти"с отрубями	100	17,8	13,3	13,4	244,3
68 50	Бупур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
1	Use mostaria o mindopuisom	200	0.5	0,1	17,2	62,9
754 00	Tan Tephen C Livinger and Tephen Common Tephen Common Comm	100	0,4	0,4	8,6	06
50,166	201,03 Ppyki 200,08 Yaof "Knecttouckui" C Banetek	30	2,3	0,2	14,6	71,4
200,00	299,00 Ared hectering connessenton	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за лень	The state of the s	630	28,8	20	95,5	724,4
H PE O IOII						

День: четверг Неделя: 1

			HCHCIN.			
Š				Пищевые вещества (г)		Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	9	¥	У	(ккал)
.	2	8	4	5	9	2
Завтрак	Завтрак 5-11 классы					1
889 03	889 03 Harretch "no-nomamhemy" c kydkymoй	100	24,6	7,2	0	197,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная	180/20	6,1	6'9	39,2	236,1
	подгарнировка				1	0.47
197	Най с сахаром	200	0,2		13,/	2,15
299 08	299 08 Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	4,1,4
299 12	299 12 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за пень	Htc	550	34,7	13,5	86,5	909
T po o o o				A COLOR		

День: пятница Неделя: 1

			:ICHOIN:			
Š	3	,		Пищевые вещества (г)		Энерге-
bed.	прием пици, наименование олюда	масса порции	Э	X	٨	(ккал)
-	2	3	4	5	9	7
Завтрак	Завтрак 5-11 классы					
141,58	141,58 Биточек рыбный с отрубями	100	17,3	9'2	14,5	194,6
232,64	232,64 Рис припушенный "Светофор"/Овощная	180/20	4,3	2'9	37,2	228,5
	подгарнировка					
197	Чай с сахаром	200	2,0		13,7	51,2
299,08	299,08 Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	299,12 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день	eHb	550	25,6	14,7	06	595,3

День: понедельник Неделя: 2

			педели. 2	7		
윈	U	,		Пищевые вещества (г)		Энерге-
рец.	прием пищи, наименование олюда	ואמרכם ווסטדאא	Р	¥	*	(ккал)
1	2	က	4	5	9	7
Завтрак	Завтрак 5-11 классы					
91,02	91,02 Котлета "Здоровье" с мукой зародышей	100	18,2	17	8,6	260,7
	пшеницы					
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная	180/20	6	11	42,9	309,6
	подгарнировка					
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,08	299,08 Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	299,12 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день	9Hb	550	31,5	28,5	93,3	759,2

День: вторник Неделя: 2

№ Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К К <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>							
1 рием пици, наименование олюда масса порции Б Ж 1 классы 3 4 5 ра запеченная с куркумой вакронные изделия отварные 120 31 19,8 ра запеченная с куркумой вакронные изделия отварные 180 6 5,9 вкаронные изделия отварные 200 0,2 6 веб "Крестьянский" с Валетек 30 2,3 0,2 веб "Чусовской" с йодоказеином 20 1,5 0,2 550 41 26,1	2	U			Пищевые вещества (г)		Энерге-
ра запеченная с куркумой 120 31 19,8 ра запеченная с куркумой 120 31 19,8 вакаронные изделия отварные 180 6 5,9 вій с сахаром 200 0,2 6 пеб "Крестьянский" с Валетек 30 2,3 0,2 пеб "Чусовской" с йодоказеином 20 1,5 0,2 550 41 26,1	рец.	прием пищи, наименование олюда	Масса порции	9	¥	٨	(ккал)
ра запеченная с куркумой 120 31 19,8 ра запеченная с куркумой 180 6 5,9 акаронные изделия отварные 200 0,2 6 ый с сахаром 30 2,3 0,2 пеб "Крестьянский" с йодоказеином 20 1,5 0,2 леб "Чусовской" с йодоказеином 550 41 26,1	-	2	က	4	5	9	2
ра запеченная с куркумой 120 31 19,8 акаронные изделия отварные 180 6 5,9 ый с сахаром 200 0,2 леб "Крестьянский" с Валетек 30 2,3 0,2 леб "Чусовской" с йодоказеином 20 1,5 0,2 550 41 26,1	Завтрак	5-11 классы					
акаронные изделия отварные 180 6 5,9 ий с сахаром 200 0,2 пеб "Крестьянский" с Валетек 30 2,3 0,2 пеб "Чусовской" с йодоказеином 20 1,5 0,2 550 41 26,1	184,21	Кура запеченная с куркумой	120	31	19,8	6'0	272,8
ий с сахаром 200 0,2 пеб "Крестьянский" с Валетек 30 2,3 0,2 пеб "Чусовской" с йодоказеином 20 1,5 0,2 550 41 26,1	152	Макаронные изделия отварные	180	9	6'9	38,7	233,6
le6 "Крестьянский" с йодоказеином 30 2,3 0,2 le6 "Чусовской" с йодоказеином 20 1,5 0,2 550 41 26,1	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Ie6 "Чусовской" с йодоказеином 20 1,5 550 41 2	299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
550 41	299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за де	HP	550	41	26,1	6,77	678,6

День: среда Неделя: 2

-										
	Энерге-	(ккал)	7		135,9	235,8	57,9	71,4	49,6	550,6
		٨	9		3,4	40,9	15,1	14,6	10	84
7	Пищевые вещества (г)	¥	5		4,3	6'9	1,0	0,2	0,2	10,7
педеля. 2	,	Э	4		21,6	4,3	0,2	2,3	1,5	29,9
	W. Cooper	Масса порции	က		100	180/20	200/3	30	20	553
		прием пищи, наименование олюда	2	-11 классы	183,23 Колбаски "Витаминные"	232,02 Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	198,01 Чай с лимоном	299,08 Хлеб "Крестьянский" с Валетек	299,12 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	±
	2	рец.	-	Завтрак 5-11 классы	183,23 F	232,02 F	198,01	299,08	299,12	Итого за день

День: четверг

			Неделя: 2	2		
Θ <mark></mark>	спотъд винеаспамион инпин мама	Marca accel		Пищевые вещества (г)		Энерге-
hed.	присм пищи, памменовалие опода	ממסכם ווסטלמות	9	¥	λ	(ккал)
-	2	3	4	5	9	2
Завтрак	Завтрак 5-11 классы					
307,28	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	2'0		13,7	2'15
299,08	299,08 Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	4,17
299,12	299,12 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	9'67
Итого за день	ень	550	25,2	20,8	72,7	9'565

День: пятница Неделя: 2

	The state of the s		L			
No	CHOILE ONIT COURSE WILL MENT MENT	Mongo		Пищевые вещества (г)		Энерге-
рец.	присм пищи, памменование опода	ואומככמ ווסטלאוא	Э	¥	٨	(ккал)
1	2	3	4	5	9	7
Завтрак 🤄	Завтрак 5-11 классы					
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	8'6	06
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
Итого за день	Hb	900	22,2	21,3	98	696,1

Приложение №1

- обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., 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 1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
- 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 7
- замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается 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). 3
- (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции. 4
- 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. Ś
- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. 9

- 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.
- расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического требованиях СанПин - менее 100 гр. (приложение 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб.1 прил.Ю СанПин 2.3/2.4.3590-20) каждого в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в 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
- расчет пищевой ценности блюда по печенью сахарному допускается замена (вафли, пряники)