



Согласовано,  
Директор МАОУ СОИЦ № 164  
Е.Б. Урикова



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

# Примерное двухнедельное меню горячего обеда для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: весна 2025

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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
316,69	Фрикадельки с мукой зародышей пшеницы	100	18,1	8,4	7,4	176,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>			<b>33,8</b>	<b>25,6</b>	<b>115,3</b>	<b>830,3</b>

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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
49,27	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	5,4	10,9	100,6
318,71	Ежики мясные	100	12,4	19,9	12,4	280,5
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
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
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>			<b>22,7</b>	<b>32,1</b>	<b>101,5</b>	<b>863,5</b>

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	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>Обед 5-11 классы</b>									
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142			
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			
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2			
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4			
<b>Итого за день</b>			<b>38,1</b>	<b>34,4</b>	<b>147</b>	<b>1047,1</b>			

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	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>Обед 5-11 классы</b>									
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8			
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			
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4			
<b>Итого за день</b>			<b>41,3</b>	<b>18,6</b>	<b>125,1</b>	<b>836</b>			

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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
141,58	Биточек рыбный с отрубями	100	17,3	7,6	14,5	194,6
232,64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	6,7	36,9	227
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>			32,9	29,2	139,3	964,5

День: понедельник  
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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
91,02	Котлета "Здоровье" с мукой зародышей пшеницы	100	18,2	17	8,6	260,7
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>			37,3	47	143,9	1151,6

День: вторник  
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>Обед 5-11 классы</b>									
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9			
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			
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4			
<b>Итого за день</b>			<b>49,4</b>	<b>31,6</b>	<b>117,4</b>	<b>920,5</b>			

День: среда  
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>Обед 5-11 классы</b>									
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	6,4	17,1	138,8			
183,23	Колбаски "Витаминные"	100	21,6	4,3	3,4	135,9			
232,02	Рис "Золотистый"	180	4,1	5,8	40,4	233,3			
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2			
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4			
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>27</b>	<b>144,9</b>	<b>967,6</b>			

День: четверг  
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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	250/10	5,9	4,8	19,1	142
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
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>			<b>32,1</b>	<b>25,8</b>	<b>112,1</b>	<b>826,8</b>

День: пятница  
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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курицей	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
170,81	Плов с курицей	250	17,8	20,5	46,9	433,9
612	Напиток ягодный из вишни	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	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>			<b>29,4</b>	<b>30,7</b>	<b>123</b>	<b>913,2</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, 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 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 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). Рекомендуются 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 )