

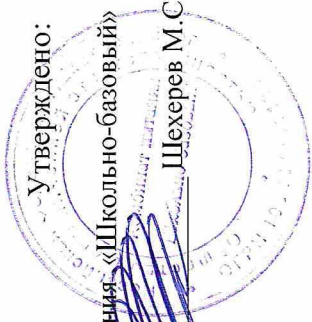
Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 164



Чурикова Е.Б.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Щехерев М.С.

## Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: весна 2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>										
1,05	Булерброд с маслом на батоне	20/30	2,6	17,6	17,3					236
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6					255,4
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
<b>Итого за день</b>			6,1	24,5	93,9					649,3
<b>Обед 1-4 классы</b>										
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	4,6	8,3					81,9
316,7	Фрикадельки с мукой зародышей пшеницы	90	16,6	7,6	7,3					162,5
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	7,6	8,9	36,1					257,2
612	Напиток ягодный из вишни	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	1,5	0,2	10					49,6
<b>Итого за день</b>			29,7	21,6	101,5					721,9

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>										
3,26	Булерброд с джемом на батоне	20/30	2,5	1,1	19,9					97
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка	235/20	14,3	18,6	47,5					409,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7					51,2
<b>Итого за день</b>			17	19,7	81,1					557,4
<b>Обед 1-4 классы</b>										
49,26	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	200	1,3	4,5	9					83,1
318,72	Ежики мясные	90	11,2	18,7	10,9					258,4
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6					140,5
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
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10					49,6
<b>Итого за день</b>			19,9	28,8	94,3					780,4

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 1-4 классы</b>								
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158		
381,07	Макароны с сыром	150	8,5	8,5	26,3	218,3		
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2		
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4		
<b>Итого за день</b>								
<b>Обед 1-4 классы</b>								
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	4,2	16,8	126		
308,33	Котлета "Ассорти" с отрубями	90	16,7	12,6	12,9	231,8		
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8		
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		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
<b>Итого за день</b>								
			34,8	31,8	134,1	959,4		

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 1-4 классы</b>								
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,9	10,8	29,5	269		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5		
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5		
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6		
<b>Итого за день</b>								
			18	14,8	81,2	524,8		
<b>Обед 1-4 классы</b>								
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	200/10	9	7,6	14,8	155,3		
889,04	Наггетсы " по-домашнему" с куркумой	90	24,6	7,2	9	197,7		
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7		
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		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
<b>Итого за день</b>								
			42,9	20,1	110,1	787,3		



День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 1-4 классы</b>								
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/30	7,7	14,7	17,2	231,6		
560,04	Каша молочная ячневая с маслом.	250	8,4	7,7	46,1	286,6		
642,05	Какао с витамином С "Витощка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6		
<b>Итого за день</b>								
		510	19,4	25,7	77,4	614,8		
<b>Обед 1-4 классы</b>								
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2		
141,59	Биточек рыбный с отрубями	90	15,8	7,1	12,9	178,2		
232,64	Рис припущенный "Светофор"	150	3,4	5,7	29,8	186,2		
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		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
<b>Итого за день</b>								
		745	29,2	26,2	122,8	847,1		

День: понедельник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 1-4 классы</b>								
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214		
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8		
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		
<b>Итого за день</b>								
		555	15,3	21,6	84,1	632,7		
<b>Обед 1-4 классы</b>								
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	6,7	74,7		
91,04	Котлетта "Здоровье" с мукой зародышей пшеницы	90	16,5	15,6	8,4	239,8		
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9		
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		
299,39	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>								
		735	32,7	41	127,8	1011,2		

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 1-4 классы</b>								
318,64	Тфтели мясные	90	12,1	16,2	11,3		240,1	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5		140,4	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9		53,2	
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1		86,4	
	<b>Итого за день</b>	507	18,1	22,2	62,8		520,1	
<b>Обед 1-4 классы</b>								
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,1	15		117,5	
184,22	Кура запеченная с куркумой	100	25,8	16,7	0,7		228,7	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4		195,1	
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	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6	
	<b>Итого за день</b>	710	40	26,2	95,1		749,7	

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 1-4 классы</b>								
160,41	Омлет натуральный	130	13,4	20,3	2,4		245,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2	
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1		67,5	
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7		58,5	
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1		86,4	
	<b>Итого за день</b>	505	17,7	24,5	56		509,3	
<b>Обед 1-4 классы</b>								
56,17	Рассольник"Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5		101,8	
183,25	Колбаски " Витаминные"	90	19,6	4,1	3,3		126,4	
232	Рис "Золотистый".	150	3,4	4,9	33,9		195,5	
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9		121,2	
524,01	Млчное 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	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6	
	<b>Итого за день</b>	735	32,2	24	128,6		858,5	

День: четверг  
Неделя: 2

№ 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>Завтрак 1-4 классы</b>									
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	13,9	11,3	5,1	183			
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4			
<b>Итого за день</b>		500	21,7	17,3	68,7	518,3			
<b>Обед 1-4 классы</b>									
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, куриой	200/10	5,5	4,2	16,8	126			
307,29	Шницель мясной с отрубями	90	15,8	13,4	12,6	235			
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4			
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6			
299,39	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>		720	28,7	22,8	103,4	738			

День: пятница  
Неделя: 2

№ 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>Завтрак 1-4 классы</b>									
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/30	7,7	14,7	17,2	231,6			
257,94	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	8,8	10	37,1	272,9			
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5			
<b>Итого за день</b>		510	19,5	27,1	72,4	600			
<b>Обед 1-4 классы</b>									
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, куриой	200/10	6	8,2	9,4	126,7			
170,81	Плов с куркумой	235	14,1	18,6	46,8	405,5			
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			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
<b>Итого за день</b>		795	24,5	27,7	115,8	842,5			



# 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, 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 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). 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 свежесу, 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 )