

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

Чурикова Е.Б



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «МКО-Базовый»

Пехерев М.С



## Примерное двухнедельное меню

### горячих завтраков и обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |     |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|-----|
|                     |                                                  |                 | Б                    | Ж    | У     |                                           | В1            | С    | Са                        | Мg    | Fe  |
| 1                   | 2                                                | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 12                        | 14    | 15  |
| Завтрак 5-11 классы |                                                  |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |     |
| 280.18              | Индейка по-мексикански                           | 100             | 11,5                 | 7,1  | 8     | 145,6                                     | 0,1           | 14   | 195,6                     | 34,7  | 1,4 |
| 152.09              | Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка | 180/20          | 6,1                  | 12,0 | 39,2  | 236,1                                     | 0,1           | 0,8  | 27,2                      | 11,5  | 1   |
| 788                 | Чай с шиповником и сахаром                       | 200             | 0,5                  | 0,1  | 17,2  | 67,9                                      |               | 65,1 | 11,3                      | 6,1   | 3,4 |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           |      | 6                         | 4,2   | 0,3 |
| 299.12              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                      |               |      | 7                         | 9,4   | 0,8 |
| Итого за день       |                                                  | 550             | 21,9                 | 19,6 | 89    | 570,6                                     | 0,3           | 79,9 | 247,1                     | 65,9  | 6,9 |
| Обед 5-11 классы    |                                                  |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |     |
| 58.27               | Суп из овощей со сметаной, курой                 | 260             | 1,9                  | 15,0 | 10,1  | 99,2                                      | 0,1           | 14,4 | 31,5                      | 18,9  | 0,7 |
| 280.18              | Индейка по-мексикански                           | 100             | 16,0                 | 7,1  | 8     | 165,7                                     | 0,1           | 14   | 145,3                     | 59,7  | 1,4 |
| 152                 | Макаронные изделия отварные*                     | 180             | 6                    | 5,9  | 38,7  | 233,6                                     | 0,1           |      | 69,8                      | 8,7   | 0,9 |
| 82.03               | Кисель "Витолка"                                 | 200             |                      | 0    | 24    | 95                                        | 0,3           | 25   | 0                         | 0     |     |
| 351.03              | Фрукт                                            | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                        |               | 6,2  | 100                       | 9     | 2,2 |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           |      | 6                         | 4,2   | 0,3 |
| 299.34              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                                      | 0,1           |      | 10,5                      | 14,1  | 1,2 |
| Итого за день       |                                                  | 900             | 28,9                 | 29,0 | 120,3 | 829,3                                     | 0,8           | 59,6 | 363,1                     | 114,6 | 6,7 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |     |  |
|---------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|-----|--|
|                     |                                         |                 | Б                    | Ж    | У    |                                           | В1            | С    | Са                        | Mg    | Fe  |  |
| 1                   |                                         | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                         | 8             | 9    | 12                        | 14    | 15  |  |
| Завтрак 5-11 классы |                                         |                 |                      |      |      |                                           |               |      |                           |       |     |  |
| 318,71              | Ежики мясные                            | 100             | 6,8                  | 19,9 | 12,4 | 280,5                                     | 0,2           | 1,2  | 46,8                      | 22,4  | 1,4 |  |
| 472,54              | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20          | 8,1                  | 5,7  | 24,6 | 168,4                                     | 0,2           | 13,3 | 161,3                     | 37,1  | 1,4 |  |
| 197                 | Чай с сахаром                           | 200             | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                                      |               |      | 33,1                      | 3,8   | 0,8 |  |
| 299,08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 30              | 2,3                  | 0,2  | 19,8 | 71,4                                      | 0,1           |      | 6                         | 4,2   | 0,3 |  |
| 299,12              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                                      |               |      | 7                         | 9,4   | 0,8 |  |
| Итого за день       |                                         | 550             | 18,9                 | 26   | 80,5 | 621,1                                     | 0,5           | 14,5 | 254,2                     | 76,9  | 4,7 |  |
| Обед 5-11 классы    |                                         |                 |                      |      |      |                                           |               |      |                           |       |     |  |
| 58,31               | Суп сливочный с рыбой                   | 250             | 9,5                  | 8,4  | 11,9 | 162,5                                     | 0,1           | 6,1  | 78,3                      | 28,9  | 0,9 |  |
| 318,71              | Ежики мясные                            | 100             | 12,4                 | 19,9 | 12,4 | 280,5                                     | 0,2           | 1,2  | 123,8                     | 22,4  | 1,4 |  |
| 472,54              | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20          | 3,8                  | 5,7  | 24,6 | 168,4                                     | 0,2           | 13,3 | 61,7                      | 37,1  | 1,4 |  |
| 211,12              | Напиток из сухофруктов                  | 200             | 0,3                  |      | 19,7 | 78                                        |               | 0,1  | 98,8                      | 3,9   | 0,8 |  |
| 299,08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                                      | 0,1           |      | 6                         | 4,2   | 0,3 |  |
| 299,34              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1 | 74,4                                      | 0,1           |      | 10,5                      | 14,1  | 1,2 |  |
| Итого за день       |                                         | 810             | 30,6                 | 34,6 | 98,3 | 835,2                                     | 0,7           | 20,7 | 379,1                     | 110,6 | 6   |  |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-------|------|
|                            |                                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                           | В1            | С     | Са                        | Mg    | Fe   |
| 1                          | 2                                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 12                        | 14    | 15   |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                 |                 |                      |      |       |                                           |               |       |                           |       |      |
| 184.04                     | Куря запеченная                                 | 100             | 25,8                 | 16,5 | 1     | 228,6                                     | 0,1           | 0,5   | 145,0                     | 26,8  | 1,8  |
| 232.11                     | Рис припущенный/Овощная подгарировка            | 180/20          | 4,5                  | 6,6  | 44,8  | 261,3                                     | 0,1           | 2     | 98,5                      | 66,8  | 0,7  |
| 197                        | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                                      |               | 16    | 73,6                      | 3,8   | 0,8  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           | 0     | 6                         | 4,2   | 0,3  |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                      |               | 0     | 7                         | 9,4   | 0,8  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 | 550             | 34,3                 | 23,5 | 84,1  | 662,1                                     | 0,3           | 18,5  | 330,1                     | 111   | 4,4  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                 |                 |                      |      |       |                                           |               |       |                           |       |      |
| 71.4                       | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 260             | 5,9                  | 4,8  | 19,1  | 142                                       | 0,1           | 6,6   | 166,0                     | 23,5  | 1    |
| 184.04                     | Куря запеченная                                 | 100             | 25,8                 | 16,5 | 1     | 228,6                                     | 0,1           | 0,5   | 26,8                      | 26,8  | 1,8  |
| 232.11                     | Рис припущенный/Овощная подгарировка            | 180/20          | 4,5                  | 6,6  | 44,8  | 261,3                                     | 0,1           | 2     | 73,6                      | 66,8  | 0,7  |
| 213.01                     | Напиток из шиповника                            | 200             | 0,7                  |      | 19,3  | 78,9                                      |               | 130   | 79                        | 3,8   | 5,1  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           |       | 6                         | 4,2   | 0,3  |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                                      | 0,1           |       | 7                         | 14,1  | 1,2  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 | 820             | 41,5                 | 28,5 | 113,9 | 856,6                                     | 0,5           | 139,1 | 358,7                     | 139,2 | 10,1 |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|------|
|                            |                                                         |                 | Б                    | Ж    | У     |                                           | В1            | С    | Са                        | Mg    | Fe   |
| 1                          | 2                                                       | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 12                        | 14    | 15   |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                         |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |      |
| 168.05                     | Бифстроганов из филе индейки                            | 100             | 16,5                 | 17,6 | 5,6   | 247,7                                     | 0,1           | 23   | 142,6                     | 21,2  | 1,5  |
| 255.03                     | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарировка         | 180/20          | 9                    | 11   | 42,9  | 309,6                                     | 0,2           | 0,8  | 123,8                     | 133,1 | 4,5  |
| 197                        | Чай с сахаром                                           | 200             | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                                      |               | 0    | 20,0                      | 3,8   | 0,8  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                           | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           | 0    | 6                         | 4,2   | 0,3  |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                         | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                      |               | 0    | 7                         | 9,4   | 0,8  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                         | 550             | 29,5                 | 29   | 86,8  | 729,5                                     | 0,4           | 1,8  | 299                       | 171,7 | 7,9  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                         |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |      |
| 49.3                       | Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой | 260             | 6,2                  | 9,1  | 11    | 143,4                                     | 0,1           | 4,4  | 46                        | 49,9  | 3,7  |
| 168.05                     | Бифстроганов из филе индейки                            | 100             | 16,5                 | 17,6 | 5,6   | 247,7                                     | 0,1           | 1    | 142,6                     | 21,2  | 1,5  |
| 255.96                     | Каша гречневая рассыпчатая                              | 180             | 9,3                  | 14,1 | 44,7  | 349                                       | 0,2           |      | 123,8                     | 147,2 | 5    |
| 211.11                     | Напиток из курати                                       | 200             | 0,4                  |      | 21,1  | 81,8                                      |               | 0,3  | 17,6                      | 12    | 0,4  |
| 351.03                     | Фрукт                                                   | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                        |               | 6,2  | 16                        | 9     | 2,2  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                           | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           |      | 6                         | 4,2   | 0,3  |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                         | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                                      | 0,1           |      | 10,5                      | 14,1  | 1,2  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                         | 900             | 37,4                 | 41,8 | 121,9 | 1057,7                                    | 0,6           | 11,9 | 363                       | 257,6 | 14,3 |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |
|----------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-------|-----|
|                            |                                     |                 | Б                    | Ж    | У     |                                           | В1            | С     | Са                        | Мg    | Fe  |
| 1                          | 2                                   | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 12                        | 14    | 15  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                     |                 |                      |      |       |                                           |               |       |                           |       |     |
| 316                        | Котлета из филе кури                | 100             | 19,2                 | 3,1  | 13,8  | 198,7                                     | 0,1           |       | 178,3                     | 22,7  | 1,8 |
| 482,36                     | Капуста тушенаяОвощная подгариновка | 180/20          | 4,2                  | 16,8 | 17,7  | 144                                       | 0,2           | 100,9 | 112,9                     | 35,9  | 1,4 |
| 788,04                     | Чай черный с вишней                 | 200             | 0,3                  | 0,1  | 24    | 62,1                                      |               | 1,6   | 9                         | 7     | 0,9 |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек       | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           |       | 6                         | 4,2   | 0,3 |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином     | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                      |               |       | 7                         | 9,4   | 0,8 |
| <b>Итого за день</b>       |                                     | 550             | 27,5                 | 20   | 79,9  | 526                                       | 0,4           | 102,5 | 313,2                     | 79,2  | 5,2 |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                     |                 |                      |      |       |                                           |               |       |                           |       |     |
| 82,14                      | Суп-пюре гороховый с грибами        | 260             | 3,4                  | 4    | 16,7  | 117,7                                     | 0,1           | 13,2  | 65,6                      | 19,1  | 0,7 |
| 316                        | Котлета из филе кури                | 100             | 19,2                 | 3,1  | 13,8  | 198,7                                     | 0,1           |       | 178,3                     | 22,7  | 1,8 |
| 482,17                     | Капуста тушеная                     | 180             | 4,1                  | 25,6 | 17,2  | 141,5                                     | 0,2           | 100,1 | 108,3                     | 33,5  | 1,3 |
| 788,04                     | Чай черный с вишней                 | 200             | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1                                      |               | 1,6   | 9                         | 7     | 0,9 |
| 401,12                     | Мучное изделие                      | 45              | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                                     | 0,1           | 0,1   | 17,1                      | 5,8   | 0,4 |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек       | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           |       | 6                         | 4,2   | 0,3 |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином     | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                                      | 0,1           |       | 10,5                      | 14,1  | 1,2 |
| <b>Итого за день</b>       |                                     | 845             | 34,5                 | 43,3 | 116,8 | 858,4                                     | 0,7           | 115   | 394,8                     | 106,4 | 6,6 |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|------|
|                            |                                                 |                 | Б                    | Ж    | У    |                                           | В1            | С    | Са                        | Мg    | Fe   |
| 1                          | 2                                               | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                         | 8             | 9    | 12                        | 14    | 15   |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                 |                 |                      |      |      |                                           |               |      |                           |       |      |
| 171,12                     | Филе тушеное в молочном соусе                   | 100             | 16,5                 | 8,5  | 4,8  | 161,1                                     | 0,1           | 0,1  | 146,8                     | 19,6  | 1,1  |
| 255,49                     | Греча рассыпчатая с овощамиОвощная подгариновка | 180/20          | 7,6                  | 9,1  | 37   | 265,8                                     | 0,2           | 5,9  | 96,8                      | 121,1 | 4,1  |
| 198,01                     | Чай с сахаром и лимоном.                        | 200             | 0,2                  | 0,1  | 13,9 | 52,8                                      |               | 10,0 | 6,5                       | 4,2   | 0,8  |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                                      | 0,1           | 0    | 6                         | 4,2   | 0,3  |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                                      |               | 0    | 7                         | 9,4   | 0,8  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 | 550             | 28,1                 | 18,1 | 80,3 | 600,7                                     | 0,4           | 16,0 | 263,1                     | 158,5 | 7,1  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                 |                 |                      |      |      |                                           |               |      |                           |       |      |
| 56,2                       | Соплянка по - студенчески с курой               | 260             | 6,9                  | 11,4 | 13,3 | 176,7                                     | 0,1           | 18,5 | 64                        | 27,6  | 1,3  |
| 171,12                     | Филе тушеное в молочном соусе                   | 100             | 16,5                 | 8,5  | 4,8  | 161,1                                     | 0,1           | 0,1  | 146,8                     | 19,6  | 1,1  |
| 255,49                     | Греча рассыпчатая с овощами                     | 180             | 7,6                  | 9,1  | 37   | 265,8                                     | 0,2           | 1,3  | 96,8                      | 121,1 | 4,1  |
| 213,05                     | Напиток витаминизированный "Витошка"            | 200             |                      |      | 19,4 | 91                                        | 2,3           | 20   | 0                         |       |      |
| 351,03                     | Фрукт                                           | 100             | 0,4                  | 0,4  | 12,6 | 90                                        |               | 6,2  | 16                        | 9     | 2,2  |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                                      | 0,1           |      | 6                         | 4,2   | 0,3  |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1 | 74,4                                      | 0,1           |      | 10,5                      | 14,1  | 1,2  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 | 900             | 36                   | 30   | 117  | 930,4                                     | 2,9           | 46,1 | 340,1                     | 195,6 | 10,2 |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |     |
|----------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|-----|
|                            |                                        |                 | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1            | С    | Са                        | Mg    | Fe  |
| 1                          | 2                                      | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 12                        | 14    | 15  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                        |                 |                      |      |       |                                      |               |      |                           |       |     |
| 307,24                     | Шницель мясной                         | 100             | 16                   | 14,7 | 15,1  | 257,4                                | 0,2           |      | 120,3                     | 20,8  | 1,7 |
| 472,54                     | Картофельное пюре/Овощная подгариновка | 180/20          | 3,8                  | 5,7  | 24,6  | 168,4                                | 0,2           | 26,4 | 163,8                     | 37,1  | 1,4 |
| 197                        | Чай с сахаром                          | 200             | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                                 |               |      | 5,3                       | 3,8   | 0,8 |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек          | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                 | 0,1           |      | 6                         | 4,2   | 0,3 |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                 |               |      | 7                         | 9,4   | 0,8 |
| <b>Итого за день</b>       |                                        |                 |                      |      |       |                                      |               |      |                           |       |     |
|                            |                                        | 550             | 23,8                 | 20,8 | 78    | 598                                  | 0,5           | 6,4  | 302,4                     | 75,3  | 5   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                        |                 |                      |      |       |                                      |               |      |                           |       |     |
| 71,47                      | Суп лапша на курином бульоне           | 260             | 5,9                  | 4,8  | 19,1  | 142                                  | 0,1           | 6,6  | 30,0                      | 23,5  | 1   |
| 307,24                     | Шницель мясной                         | 100             | 16                   | 14,7 | 15,1  | 257,4                                | 0,2           |      | 120,3                     | 20,8  | 1,7 |
| 472,54                     | Картофельное пюре/Овощная подгариновка | 180/20          | 3,8                  | 5,7  | 24,6  | 168,4                                | 0,2           | 13,3 | 163,8                     | 37,1  | 1,4 |
| 212,01                     | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,4                  |      | 28,9  | 115,6                                |               | 0,4  | 44,8                      | 6     | 1,3 |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек          | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                 | 0,1           |      | 6                         | 4,2   | 0,3 |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                                 | 0,1           |      | 10,5                      | 14,1  | 1,2 |
| <b>Итого за день</b>       |                                        |                 |                      |      |       |                                      |               |      |                           |       |     |
|                            |                                        | 820             | 30,7                 | 25,8 | 117,4 | 829,2                                | 0,7           | 20,3 | 375                       | 105,7 | 6,9 |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-------|-----|
|                            |                                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1            | С     | Са                        | Mg    | Fe  |
| 1                          | 2                                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 12                        | 14    | 15  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                 |                 |                      |      |       |                                      |               |       |                           |       |     |
| 141,63                     | Фишечки из рыбы                                 | 100             | 9                    | 5,2  | 17,8  | 196,3                                | 0,1           | 15,0  | 122,5                     | 45,3  | 1,2 |
| 232,64                     | Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгариновка | 180/20          | 4,3                  | 6,7  | 37,2  | 228,5                                | 0,1           | 10,6  | 116,3                     | 32,5  | 0,7 |
| 198,01                     | Чай с сахаром и лимон.                          | 203             | 0,2                  | 0,1  | 13,9  | 52,8                                 |               | 0,5   | 6,5                       | 4,2   | 3,0 |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                 | 0,1           | 0     | 6                         | 4,2   | 0,3 |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                 |               | 0     | 7                         | 9,4   | 0,8 |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 |                 |                      |      |       |                                      |               |       |                           |       |     |
|                            |                                                 | 553             | 17,3                 | 12,4 | 93,5  | 599                                  | 0,3           | 26,1  | 258,3                     | 95,6  | 6,0 |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                 |                 |                      |      |       |                                      |               |       |                           |       |     |
| 49,31                      | Борщ "Сибирский со сметаной и курой.            | 260             | 12,6                 | 18,2 | 19,3  | 186,7                                | 0,1           | 13,2  | 44,6                      | 23,3  | 1,2 |
| 141,63                     | Фишечки из рыбы                                 | 100             | 9                    | 5,2  | 17,8  | 196,3                                | 0,1           | 15,0  | 122,5                     | 45,3  | 1,2 |
| 232,64                     | Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгариновка | 180/20          | 4,3                  | 6,7  | 37,2  | 228,5                                | 0,1           | 10,6  | 116,3                     | 32,5  | 0,7 |
| 213,01                     | Напиток из шиповника                            | 200             | 0,7                  | 0    | 19,3  | 78,9                                 |               | 130   | 36,2                      | 3,4   | 5,1 |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                 | 0,1           | 0     | 6                         | 4,2   | 0,3 |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                                 | 0,1           | 0     | 10,5                      | 14,1  | 1,2 |
| <b>Итого за день</b>       |                                                 |                 |                      |      |       |                                      |               |       |                           |       |     |
|                            |                                                 | 820             | 31,2                 | 30,7 | 123,3 | 836,2                                | 0,5           | 152,5 | 336,1                     | 107,7 | 9,7 |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |     |  |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|-----|--|--|
|                            |                                                  |                 | Б                    | Ж    | У    |                                           | В1            | С    | Са    | Mg                        | Fe  |  |  |
| 1                          | 2                                                | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                         | 8             | 9    | 12    | 14                        | 15  |  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |                 |                      |      |      |                                           |               |      |       |                           |     |  |  |
| 280.05                     | Улпаш                                            | 100             | 13.9                 | 11.3 | 5.1  | 183                                       |               | 1.5  | 122.8 | 86.3                      | 3.3 |  |  |
| 152.09                     | Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка | 180/20          | 6.1                  | 5.9  | 39.2 | 236.1                                     | 0.1           | 15.6 | 127.3 | 11.5                      | 1   |  |  |
| 198.01                     | Чай с сахаром и лимоном.                         | 203             | 0.2                  | 0.1  | 13.9 | 52.8                                      |               | 0.5  | 6.5   | 4.2                       | 0.8 |  |  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6 | 71.4                                      | 0.2           | 0    | 6     | 4.2                       | 0.3 |  |  |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 20              | 1.5                  | 0.2  | 10   | 49.6                                      |               | 0    | 7     | 9.4                       | 0.8 |  |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |                 |                      |      |      |                                           |               |      |       |                           |     |  |  |
|                            |                                                  | 553             | 24                   | 17.7 | 82.8 | 592.9                                     | 0.3           | 17.6 | 269.6 | 116                       | 6.2 |  |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |                 |                      |      |      |                                           |               |      |       |                           |     |  |  |
| 56.29                      | Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой     | 260             | 6.9                  | 9.3  | 15.7 | 167.7                                     | 0.1           | 6.7  | 73.0  | 27.3                      | 1.2 |  |  |
| 280.05                     | Улпаш                                            | 100             | 13.9                 | 11.3 | 5.1  | 183                                       |               | 1.5  | 122.8 | 86.3                      | 3.3 |  |  |
| 152                        | Макаронные изделия отварные                      | 180             | 6                    | 5.9  | 38.7 | 233.6                                     | 0.1           | 15.6 | 127.3 | 8.7                       | 0.9 |  |  |
| 625                        | Напиток "Здоровье" из яблок и вишни              | 200             | 0.1                  | 0.1  | 22.4 | 87.4                                      |               | 2    | 5.5   | 3.1                       | 0.5 |  |  |
| 524.01                     | Мучное изделие                                   | 45              | 2.9                  | 9.9  | 23.4 | 192.6                                     | 0.1           | 0.1  | 17.1  | 5.8                       | 0.4 |  |  |
| 299.39                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6 | 71.4                                      | 0.1           | 0    | 6     | 4.2                       | 0.3 |  |  |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 30              | 2.3                  | 0.2  | 15.1 | 74.4                                      | 0.1           | 0    | 10.5  | 14.1                      | 1.2 |  |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |                 |                      |      |      |                                           |               |      |       |                           |     |  |  |
|                            |                                                  | 845             | 34.4                 | 37.1 | 135  | 1010.1                                    | 0.5           | 25.9 | 362.2 | 149.5                     | 7.8 |  |  |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |     |  |  |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|-----|--|--|
|                            |                                       |                 | Б                    | Ж    | У     |                                           | В1            | С    | Са    | Mg                        | Fe  |  |  |
| 1                          | 2                                     | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 12    | 14                        | 15  |  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                       |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |     |  |  |
| 2.27                       | Фрикадельки мясные                    | 100             | 14.7                 | 17.4 | 7.6   | 247.4                                     | 0.2           | 16.3 | 116.8 | 66.0                      | 1.4 |  |  |
| 68.61                      | Булгур с овощами/Овощная подгариновка | 180/20          | 6.6                  | 6.6  | 32.1  | 219.1                                     | 0.2           | 2.6  | 153.8 | 20.0                      | 3.5 |  |  |
| 198.01                     | Чай с сахаром и лимоном.              | 203             | 0.2                  | 0.1  | 13.9  | 52.8                                      |               | 0.5  | 6.5   | 4.2                       | 0.8 |  |  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек         | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6  | 71.4                                      | 0.1           | 0    | 6     | 4.2                       | 0.3 |  |  |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 20              | 1.5                  | 0.2  | 10    | 49.6                                      |               | 0    | 7     | 9.4                       | 0.8 |  |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |     |  |  |
|                            |                                       | 553             | 25.3                 | 24.5 | 78.2  | 640.3                                     | 0.5           | 19.4 | 74.3  | 103.8                     | 6.8 |  |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                       |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |     |  |  |
| 82.09                      | Суп-пюре из разных овощей с гречками  | 250/10          | 4.6                  | 4.1  | 23.9  | 152.5                                     | 0.1           | 13.2 | 68.8  | 23.0                      | 0.8 |  |  |
| 2.27                       | Фрикадельки мясные                    | 100             | 14.7                 | 17.4 | 7.6   | 247.4                                     | 0.2           |      | 116.8 | 66.0                      | 1.4 |  |  |
| 68.59                      | Булгур с овощами                      | 180             | 6.3                  | 5.8  | 30.5  | 201.2                                     | 0.2           | 1    | 153.8 | 20.0                      | 3.1 |  |  |
| 211.11                     | Напиток из кураги                     | 200             | 0.4                  |      | 21.1  | 81.8                                      |               | 0.3  | 17.6  | 12                        | 0.4 |  |  |
| 351.03                     | Фрукт                                 | 100             | 0.4                  | 0.4  | 9.8   | 90                                        |               | 6.2  | 16    | 9                         | 2.2 |  |  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек         | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6  | 71.4                                      | 0.1           |      | 6     | 4.2                       | 0.3 |  |  |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 30              | 2.3                  | 0.4  | 15.1  | 74.4                                      | 0.1           |      | 10.5  | 14.1                      | 1.2 |  |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |     |  |  |
|                            |                                       | 900             | 31                   | 28.3 | 122.6 | 918.7                                     | 0.7           | 20.7 | 389.5 | 148.3                     | 9.4 |  |  |

# Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., 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 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, корнеллоды 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, груша).
- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК № 10), капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК № 14); морская капуста (ТТК № 15), салаты из овощей ( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)