

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

Чурикова Е.Б



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Николаино-Базовый»

Никитин М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1-4 классы													
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,2	0,4	162,6	23,6	0,8		
257,32	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	200	10,2	6,4	49,6	255,4		0,5	156,4	12,2	0,2		
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	6,5	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2		
Итого за день													
		545	17,3	18,2	91,8	544,7	0,2	72,2	346,3	50,9	6,6		
Обед 1-4 классы													
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	126,5	0,1	17,3	62,7	22,5	1		
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	145,7	34,7	1,4		
150	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5	4,9	32,4	195,1	0,1		95,7	7,7	0,8		
82,03	Кисель "Витолшка"	200			24	95	0,3	25	0				
299,39	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													
		710	26,7	21,1	106,5	773,2	0,7	62,5	317,1	87,5	6,5		

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1-4 классы													
160,62	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	17,1	16,5	6,1	240,3	0,2	10,6	169,4	30,2	3,2		
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		2,4	52,7	4,2	0,8		
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	29,4	119			0				
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1		
Итого за день													
		500	24,9	18,5	74,7	543,1	0,4	13,2	233,1	50,9	5		
Обед 1-4 классы													
58,3	Суп сливочный с рыбой	200	7,5	6,9	9,5	131	0,1	4,9	96,7	23	0,7		
318,72	Ежики мясные	90	11,2	18,7	10,9	258,4	0,1	1,1	145,0	20,1	1,2		
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	11,2	53	31,3	1,2		
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	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		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8		
Итого за день													
		710	26	30,8	85,2	728,8	0,4	17,3	341,3	91,9	5		

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1-4 классы												
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8		11,5	168,8	28,8	0,5	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6	0,1	0,5	157,6	31	0,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6	
Итого за день		555	20,6	36,6	88,6	758,2	0,2	12,0	338,3	73,5	2,7	
Обед 1-4 классы												
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,5	4,2	16,8	126	0,1	6,6	121,4	22,2	1	
184,12	Кура запеченная	90	19,4	13,3	10,0	186,6			69,7	15,5	1	
232,28	Рис припущенный	150	3,8	5,5	37,7	219,4	0,1	2	85,7	28,8	0,6	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	3	19,3	78,9		130	65,4	3,4	5,1	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		800	33,2	26,8	118,2	731,9	0,3	138,6	371	83,5	8,8	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	
Завтрак 1-4 классы												
922,03	Тертели из свинины	90	9,7	23,6	11,2	298,9	0,3	1,2	85,4	16,9	1,4	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/30	5,1	4,9	32,8	197,7	0,1	10,4	123	15,4	0,8	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6	
Итого за день		500	17,4	29,5	75,2	637,3	0,5	13,2	224,4	49,2	3,7	
Обед 1-4 классы												
49,32	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	210	1,3	4,5	9	83,1		10,4	35	35,7	2,7	
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	3	142,4	21,2	1,5	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2	0	89,4	109,8	3,7	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		26,7	81,8		6,0	66,4	12	0,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		710	29,5	33,1	101,5	804,5	0,4	19,4	346,2	192,3	9,4	

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	Са	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7		8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы														
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214			0,4	157,2	7,5	0,2		
257,97	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	250	6,9	7,9	55,4	312,6		0,2	0,6	155,2	68,8	2		
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6			0,5	121,9	17,2	0,5		
Итого за день														
		505	16,6	24,5	86,7	623,2		0,2	1,5	434,3	93,5	2,7		
Обед 1-4 классы														
82,19	Суп-пюре гороховый с гренками	210	2,6	3,1	12,8	90,2		0,1	11,4	89,7	15	0,6		
316,36	Котлета из филе кури	90	17,3	2,3	12,3	130,7		0,1		67	20,6	1,6		
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	9,0	10,9	88,4		0,1	104,5	120,4	23,6	1,2		
788,04	Чай черный с вилней	200	0,3	0,1	16	62,1			1,6	9	7	0,9		
401,12	Мучное изделия	45	2,9	9,9	23,4	220,4		0,1	0,1	40,7	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		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6				7	9,4	0,8		
Итого за день														
		745	29,5	24,8	100	713		0,5	117,6	340	85,6	5,8		

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	Са	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7		8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы														
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214			10,4	157,2	7,5	0,2		
257,96	Каша молочная пшеница с изюмом и с маслом	250	10,1	8,8	53	330,3		0,2	1,6	166,8	61,7	1,7		
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1			0,5	6,5	4,1	0,8		
Итого за день														
		505	16,7	22,2	83,9	596,4		0,2	12,5	330,5	73,3	2,7		
Обед 1-4 классы														
56,32	Соланка по - студенчески с курой.	210	6,5	10,4	10,6	154		0,1	14,5	122,7	23	1,1		
171,12	Филе кури тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1		0,1	0,1	40,9	19,6	1,1		
255,49	Греча рассычатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8	221,6		0,2	1	17,2	100,8	3,4		
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91		2,3	20	123,4				
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			6,2	16	9	2,2		
299,39	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														
		810	33,5	27,4	100	838,7		2,8	41,8	333,2	166	8,9		

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1-4 классы												
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	0,1	0,2	189,4	24,6	0,8	
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2	8,1	4,6	0,8	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		15,4	16	12	2,2	
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5						
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4	0,1		6,6	9,9	0,6	
Итого за день												
	Обед 1-4 классы	502	18,5	15,5	84,1	746,2	0,2	16,8	220,1	51,1	4,4	
71,48	Суп лапша на курином бульоне	210	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	63,7	23,5	1	
307,25	Шницель мясной из филе кури и свинины	90	14,3	13,4	13,5	233	0,2		35,7	18,7	1,6	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	11,2	133	31,3	1,2	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4	89,4	6	1,3	
299,08	Хлеб "Крестынский" 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												
	День: среда	720	27,6	23,4	106,6	752	0,5	18,2	334,8	93,1	6,2	

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 1-4 классы												
3,28	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	3,8	9,8	28,2	216,4	0,2	10	12,7	16,9	1,1	
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	7,7	46,1	286,6	0,1	0,6	196,5	38,8	1	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5		4,0	60,3	7	0,1	
Итого за день												
	Обед 1-4 классы	510	15,2	19,9	92,4	598,5	0,3	14,6	269,5	62,7	2,2	
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	210	5,9	7,5	7	110,7	0,1	10,4	74,0	19	1	
141,64	Филе из рыбы	90	8,1	5	15,8	169,7	0,1	6,9	166,7	27,1	1,1	
232,64	Рис припущенный/Светофор/Овощная подгарнировка	150/20	3,5	5,7	30,1	188,1		1,5	66,0	28,2	0,6	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	5	19,3	119,7		130	12,3	3,4	5,1	
299,08	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	3,4	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												
		720	23	23,6	96,8	709,2	0,3	148,8	332,0	91,3	8,9	

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	
Завтрак 1-4 классы												
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	19,4	150,3						
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	6,7	228,7	0,1	10,4	150	142,5	0,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		23,4	51,2		0,6	116,2	19,7	2,9	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	19,4	78,6	0,1	2	5,3	3,8	0,8	
Итого за день		505	21,8	21,7	68,9	508,8	0,2	13,0	278,1	175,9	4,4	
Обед 1-4 классы												
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	210	6,4	8,4	12,6	144,6	0,1	9,7	95,8	22,8	1	
280,05	Уляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	145,7	18,7	1,3	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	0,1	0	60,7	7,7	0,8	
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	9,7	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	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		755	32,1	35	120,5	923,7	0,4	13	337,8	75,6	5,1	
День: пятница												

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	12
Неделя: 2													
Завтрак 1-4 классы													
288,03	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	13,3	15,3	190,8	0,2	2	8,4	10	0,6		
257,9	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	200	12,4	6,6	30,7	191,9		0,5	198,0	16	0,4		
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		3,6	9	15	0,9		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2		
Итого за день													
	Обед 1-4 классы	545	15,4	20,4	71,8	534,8	0,2	12,3	231,4	50	4,1		
Обед 1-4 классы													
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	154,0	15	0,6		
2,29	Фрикадельки мясные	90	13,1	15,3	6,6	217,9	0,2		95,8	15	1,3		
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8	0,1	0,9	69,3	84,3	2,6		
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		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8		
Итого за день													
		800	25,6	23,9	100,4	767,7	0,5	18,8	365,7	148,9	8,2		

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 ПООП 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, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

7. Фрукты свежие возможно взаимозаменить 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 траммах). 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). Рекомендательный 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)