

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия № 70

Минюгина Н.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



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

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
58,35	Суп сливочный с курой, гренками	200/10	8,4	8,2	23,4	193,5
184,25	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	90	25,3	23,1	14,8	324,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		790	45,1	42,8	133,4	1092,9
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	200/10	6,4	8,4	12,6	144,6
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
612	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	25,2	99,3
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		750	27	33,9	113,3	870,3
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

День: среда
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
Обед 1-4 классы						
56,32	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	200/10	6,5	10,4	10,6	154
889,08	Стрипсы "Школьные"	90	22,6	8,6	11,5	212,7
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	150/20	3,8	9,1	39,1	258,2
213,01	Напиток из замороженных ягод	200	0,7		19,3	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		710	36,5	28,6	99,4	796,6
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

День: четверг
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
Обед 1-4 классы						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	200/10	6,2	6,4	9,3	110,2
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		790	27,8	29,5	95,4	796
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

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
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	6,4	4,2	22	151,3
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	168,9
133,7	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	150	2,9	2,3	23,1	128,1
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,41	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		750	26,8	28,2	136,5	920,8
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

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
Обед 1-4 классы						
71,48	Суп- лапша на курином бульоне	200/10	5,4	3,9	15,3	115,7
170,81	Плов /Овощная поджаренная	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9
213,01	Напиток из замороженных ягод	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		820	27,8	21,5	116,9	815,7
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

День: вторник
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
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6,1	8,3	8,3	124
307,36	Люля-кебаб	90	15,4	16	0,9	209,5
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		760	28,2	41,9	117	958,6
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

День: среда
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
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3
782,06	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		730	27,9	25,1	103,3	744,5
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

День: четверг
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
Обед 1-4 классы						
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	5,9	8,2	7	116,2
308,39	Биточек пикантный	90	13,9	9,3	9,8	177,2
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	6	25,5	178,9
213,01	Напиток из замороженных ягод	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		790	28,6	24,5	96,2	754,4
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

День: пятница
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
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	150	3,1	5,6	20,7	163,9
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		750	25,6	61,9	126,4	1196,3
Полдник						
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
197	Сок	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			0,2	12,8	56,2	347,9

риложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996 и 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, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
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 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). *При сахарном диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, переспелые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и цукаты. Они содержат много сахара, имеют высокую калорийность, соответственно эти фрукты значительно повышают уровень сахара в крови.*
 - 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)