



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

Писклова И.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню дополнительного питания

(первое блюдо, мучное изделие, напиток)

Возрастная категория: 12 лет и старше

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						
Комплекс (суп, выпечка)	2	3	4	5	6	7
58,36	Суп сливочный с курой, грибами					
384,4	Мучное изделие	250/10	6,6	10,3	12,4	161,8
198	Чай лимонный с сахаром	50		12,8	42,5	296,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,3	0,1	13,9	53,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			9,8	23,7	87,7	604,5

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1						
Комплекс (суп, выпечка)	2	3	4	5	6	7
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой					
384,39	Мучное изделие	260	6,9	9,3	15,7	167,7
197	Чай с сахаром	50	3	11,8	34,8	255
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,3	9,7	47,6
Итого за день			13	21,6	83,1	566,7

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1						
Комплекс (суп, выпечка)	2	3	4	5	6	7
56,32	Солжанка по - студенчески со сметаной, курой.					
401,14	Мучное изделие	210	6,5	10,4	10,6	154
788	Чай с шиповником и сахаром	50		10	30	218,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			9,9	21	76,7	533,1

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс (суп, выпечка)						
71,47	Суп-лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142
401,14	Мучное изделие	50		10	30	218,4
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,35	Хлеб "Крестынский" 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			9,3	15,4	85,2	521,1

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс (суп, выпечка)						
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	6,4	9,2	10,3	142,2
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестынский" 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			12,5	21,5	77,7	541,2

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс (суп, выпечка)						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8
401,14	Мучное изделие	50		10	30	218,4
198	Чай лимонный с сахаром (у/в)	200	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,3	15,2	73,8
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			9,6	15,6	86,6	531,4

День: четверг
Неделя: 2

№ ре- ц.	Получение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс (суп, выпечка)						
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой					
384,39	Мушное изделие	210	5,9	8,2	7	116,2
198	Чай лимонный с сахаром (у/в)	50	3	11,8		255
299,35	Хлеб "Крестынский" с Ваетек	200	0,3	0,1	13,9	53,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за День		20	1,4	0,3	9,2	45,2
			12,1	20,6	74,6	517,2

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Примечание	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1							
Комплекс (суп, выпечка)	2	3	4	5	6	7	
82, 19	Суп-пюре из разных овощей с гренками						
401, 14	Мучное изделие	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9	
788, 04	Чай черный с вишней	50		10	30	218,4	
299, 08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,3	0,1	16	62,1	
299, 12	Хлеб "Усовской" с йодокazeином	30	2,3	0,3	15,2	73,8	
		20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			6,8	14,5	83	496,4	

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 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 руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюда, 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, корнелюды 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). 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). При сахаре *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)