

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

Писклова И.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Цикльно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков

для детей 5-11 классов

Вариант № 2.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1							
Завтрак 5-11 классы вариативное меню		3	4	5	6	7	
394,98	Жаркое по-домашнему с индейкой /Овощная подгарировка	250/20	16,6	23,8	26,7	297,4	
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день		630	22,5	25,0	83,9	604,8	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1							
Завтрак 5-11 классы вариативное меню		3	4	5	6	7	
280,06	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	300,2	
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарировка	180/20	6,5	7,2	31	215,9	
384,41	Мучное изделие	200	0,2	12,3	13,7	51,2	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	1,5	0,2	37,5	270,7	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,7	47,6	
Итого за день		590	20,4	46,1	105,7	930,8	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1							
Завтрак 5-11 классы вариативное меню		3	4	5	6	7	
316,63	Котлета из филе индейки	100	17,9	10,9	15,5	231,4	
559,1	Пюре из гороха/Овощная подгарировка	180/20	20,3	6,4	44,8	321,2	
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9	
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		640	42	18,3	106,2	803,3	

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы вариативное меню	3	4	5	6	7
2.35	Фрикассе из курицы	100	19	3,7	4,5	124,5
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3			78
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		590	28,3	22,4	119,8	802,1

День: пятница
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы вариативное меню	3	4	5	6	7
201.09	Рыба запеченная в омете	105	14,8	5,9	2,8	123,3
232.65	Рис припущенный с овощами/Овощная подгарировка	180/20	4,7	12,8	47,2	280,6
209.01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		555	23,4	19,4	101,7	629,5

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы вариативное меню	3	4	5	6	7
247,08	Шницель натуральный	100	18,1	29,9	11,6	381
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
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		620	27,9	36,8	96,2	865,3

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы вариативное меню	3	4	5	6	7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9	11	42,9	309,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
384,41	Мучное изделие	50	1,5	0,2	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,4	0,3	9,2	45,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	590	26,3	35,2	121,6	924
Итого за день						

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы вариативное меню	3	4	5	6	7
406,61	Рагу из филе кури/Овощная подгариновка	250/50	18,9	15,8	29,7	346
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	13,7	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		640	22,4	16,7	78	580

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы вариативное меню	3	4	5	6	7
184,04	Кура запеченная					
482,17	Капуста тушеная	100	25,8	16,5	1	228,6
198	Чай лимонный с сахаром	180	4,1	6,4	17,2	141,5
384,41	Мучное изделие	200	0,3	0,1	13,9	53,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50		12,3	37,5	270,7
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6
	Итого за день	570	33,1	35,8	88,5	786,8

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы вариативное меню	3	4	5	6	7
183,16	Колбаски "Витаминные" с маслом					
232,65	Рис припущенный с овощами/Овощная	105	22,1	18,3	3,2	150,7
197	Чай с сахаром	180/30	4,7	7,6	47,2	280,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,2	0	13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6
	Итого за день	583	29,9	26,4	83	575,3

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 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 блюд, массы порции, калорийности порции.

