

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

Пискимова И.А.



Директор ООО «Комбинат питания «Исконно-Базовый»

Щежерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 1-4 классов и 1-4 классов ОВЗ.

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	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7	
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне						
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	10/18/20	3,7	9	14	141,9	
198	Чай лимонный с сахаром	200	10,2	6,4	49,6	255,4	
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
Итого за день		90	0,4	0,4	9,8	90	
58,35	Суп сливочный с курицей, гречкой	538	15	15,9	87,3	540,5	
184,25	Ножки куриные, запеченные в сухарях панко	200/10	8,4	8,2	23,4	193,5	
917	Каша гречневая рассыпчатая	90	25,3	23,1	14,8	324,5	
211	Компот из кураги	150	7,5	10,6	35,6	270,9	
351,03	Фрукт	200	0,6	0,4	30,9	121,2	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	100	0,4	0,2	9,8	47,6	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодом	20	1,5	0,3	9,2	45,2	
Итого за день		790	45,1	42,8	133,4	1092,9	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7	
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке						
381,16	Макароны с сыром	125	11,4	28,8	23,1	393,8	
642,05	Какао с витамином С "Виташока"	180	11,8	11,2	30,3	270,6	
299,28	Батон витаминизированный	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
Итого за день		20	1,5	0,6	10,1	52,4	
56,3	Обед 1-4 классы	525	28	43,9	77,6	813,4	
140,89	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курицей	200/10	6,4	8,4	12,6	144,6	
472,99	Картофельное пюре	100	11,4	8,4	4,2	138,1	
612	Напиток из шиповника	150	3,1	4,7	17,6	140,5	
384,39	Мучное изделие	200	0,2	0,1	25,2	99,3	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3	11,8	34,8	255	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодом	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
Итого за день		20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		750	27	33,9	113,3	870,3	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6		7
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне						166,7
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	15/10/20	5,3	11,4	12,1		310,5
198	Чай лимонный с сахаром	200	13	8,7	29,2		53,2
351,03	Фрукт	200	0,3	0,1	16,7		90
Итого за день		100	0,4	0,4	9,8		620,4
56,32	Сопанка по - студенчески со сметаной, курой.	545	19	20,6	67,8		154
889,08	Стрипы "Школьные"	200/10	6,5	10,4	10,6		212,7
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	90	22,6	8,6	11,5		258,2
213,01	Напиток из замороженных ягод	150/20	3,8	9,1	39,1		78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,7	0,2	9,7		45,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,2		796,6
Итого за день		710	36,5	28,6	99,4		

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6		7
160,68	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	17,1	17,4	6		248,7
197	Чай с шиповником и сахаром	200	0,2		13,7		51,2
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8		255
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2		78,6
Итого за день		510	22,9	30,2	73,2		650,2
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
211,12	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4		195,1
351,03	Фрукт	200	0,3	0,4	9,8		90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	100	0,4	0,2	9,7		45,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,3	9,2		796
Итого за день		790	27,8	29,5	95,4		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3.58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7	
257.96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	200	11	7,8	39,9	260,8	
788.04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1	
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за День							
Обед 1-4 классы		545	17	19,7	76,2	579,6	
229.05	Суп-пюре гороховый с грибами	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	Мушное изделие	50	1,5	0,2	37,5	270,7	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,4	0,3	9,7	47,6	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	750	26,8	28,2	136,5	45,2	
Итого за день						920,8	
№	День: понедельник						

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1							
Завтрак 1-4 классы		2					
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	3	4	5	6	7	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом						
788	Чай с шиповником и сахаром	10/18/20	1,7	9	14	141,9	
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	200	6,7	6,9	36,6	234,6	
Итого за день		200	8,7	0,1	17,2	67,9	
Обед 1-4 классы		90	0,4	0,4	9,8	90	
71,48	Суп- лапша на курином бульоне	538	17,5	16,4	77,6	534,4	
170,81	Плов/Овощная поджаренная						
213,01	Напиток из замороженных ягод	200/10	5,4	3,9	15,3	115,7	
351,03	Фрукт	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,7	0,4	19,3	78,9	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокреплением	100	0,4	0,2	9,8	90	
Итого за день		20	1,5	0,3	9,7	47,6	
		820	27,8	21,5	116,9	815,7	

День: понедельник
Неделя: 2

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
188,26	Пудинг творожный с молочным соусом	120/30	18	12,2	31,1	304,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
923,01	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	54
Итого за день		500	20,4	21,7	68,1	542,1
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6,1	8,3	8,3	124
307,36	Плюп-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	Мучное изделие	200	0,6		30,9	121,2
384,43	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	760	28,2	41,9	117	958,6
Итого за день						

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5
642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		620	17,4	17,6	75,8	617,5
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
213,01	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	0,7	0,2	19,3	78,9
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,3	9,7	47,6
Итого за день		730	27,9	25,1	103,3	744,5

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7	
160,47	Омлет натуральный/Овощная подтарнировка						
198	Чай лимонный с сахаром						
384,4	Мучное изделие	150/50	15	15,3	3,7	212,2	
299,4	Батон витаминизированный	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
		50		12,8	42,5	296,7	
		60	2,3	0,9	15,2	78,6	
		510	17,6	29,1	75,3	640,7	
Итого за день							
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой						
308,39	Биточек пикантный	200/10	5,9	8,2	7	116,2	
68,6	Булгур с овощами	90	13,9	9,3	9,8	177,2	
213,01	Напиток из замороженных ягод	150	5,3	6	25,5	178,9	
351,03	Фрукт	200	0,7	0,4	19,3	78,9	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	100	0,4	0,2	9,8	90	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
		20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		790	28,6	24,5	96,2	754,4	
Итого за день							

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7	
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.						
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7	
788,04	Чай черный ягодный	200	12,7	7,1	44,1	255	
351,03	Фрукт	200	0,3	0,1	16	62,1	
		100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	545	18,7	19	80,4	573,8	
280,21	Поджарка из свинины	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9	
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	100	16,6	3,9	3,8	437	
209,01	Компот из свежих яблок	150	3,1	5,6	20,7	163,9	
384,4	Мучное изделие	200	0,2	0,2	27,9	109	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	1,5	12,8	42,5	296,7	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,7	47,6	
		20	1,4	0,3	9,2	45,2	
		750	25,6	61,9	126,4	1196,3	
Итого за день							

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, 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 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, 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 сахариом *диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, 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)