

Согласовано:

Директор МАДУ СОШ № 157

Резникова С.Ю



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-облазовый»

Шерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 5-11 классы													
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	195,6	34,7	1,4		
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,1	12,0	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1		
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4		
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													
		550	21,9	19,6	89	570,6	0,3	79,9	247,1	65,9	6,9		
Обед 5-11 классы													
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	1,9	15,0	10,1	99,2	0,1	14,4	31,5	18,9	0,7		
280,18	Индейка по-мексикански	100	16,0	7,1	8	165,7	0,1	14	145,3	59,7	1,4		
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1		69,8	8,7	0,9		
82,03	Кисель "Витюшка"	200		0	24	95	0,3	25	0	0			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	100	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		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2		
Итого за день													
		900	28,9	29,0	120,3	829,3	0,8	59,6	363,1	114,6	6,7		

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 5-11 классы													
318,71	Ежики мясные	100	6,8	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	46,8	22,4	1,4		
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	8,1	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	161,3	37,1	1,4		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			33,1	3,8	0,8		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	19,8	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													
		550	18,9	26	80,5	621,1	0,5	14,5	254,2	76,9	4,7		
Обед 5-11 классы													
58,31	Суп сливочный с рыбой	250	9,5	8,4	11,9	162,5	0,1	6,1	78,3	28,9	0,9		
318,71	Ежики мясные	100	12,4	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	123,8	22,4	1,4		
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	61,7	37,1	1,4		
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	98,8	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		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2		
Итого за день													
		810	30,6	34,6	98,3	835,2	0,7	20,7	379,1	110,6	6		

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 5-11 классы												
184.04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	145,0	26,8	1,8	
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	98,5	66,8	0,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		16	73,6	3,8	0,8	
299.08	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		550	34,3	23,5	84,1	662,1	0,3	18,5	330,1	111	4,4	
Обед 5-11 классы												
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	166,0	23,5	1	
184.04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	26,8	26,8	1,8	
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	73,6	66,8	0,7	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130	79	3,8	5,1	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		7	14,1	1,2	
Итого за день		820	41,5	28,5	113,9	856,6	0,5	139,1	358,7	139,2	10,1	

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
168.05	Бифстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	23	142,6	21,2	1,5	
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	123,8	133,1	4,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	20,0	3,8	0,8	
299.08	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		550	29,5	29	86,8	729,5	0,4	1,8	299	171,7	7,9	
Обед 5-11 классы												
49.3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	4,4	46	49,9	3,7	
168.05	Бифстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	1	142,6	21,2	1,5	
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2		123,8	147,2	5	
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	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		900	37,4	41,8	121,9	1057,7	0,6	11,9	363	257,6	14,3	

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	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7		8	9	12	14	15		
Завтрак 5-11 классы														
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1			178,3	22,7	1,8		
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгариновка	180/20	4,2	16,8	17,7	144	0,2		100,9	112,9	35,9	1,4		
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	24	62,1			1,6	9	7	0,9		
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		550	27,5	20	79,9	526	0,4		102,5	313,2	79,2	5,2		
Обед 5-11 классы														
82,14	Суп-пюре гороховый с гречками	260	3,4	4	16,7	117,7	0,1		13,2	65,6	19,1	0,7		
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1			178,3	22,7	1,8		
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	25,6	17,2	141,5	0,2		100,1	108,3	33,5	1,3		
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1			1,6	9	7	0,9		
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1		0,1	17,1	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		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1			10,5	14,1	1,2		
Итого за день		845	34,5	43,3	116,8	858,4	0,7		115	394,8	106,4	6,6		

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	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7		8	9	12	14	15		
Завтрак 5-11 классы														
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1		0,1	146,8	19,6	1,1		
259,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгариновка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2		5,9	96,8	121,1	4,1		
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8			10,0	6,5	4,2	0,8		
299,08	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		550	28,1	18,1	80,3	600,7	0,4		16,0	263,1	158,5	7,1		
Обед 5-11 классы														
56,2	Солонка по-студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1		18,5	64	27,6	1,3		
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1		0,1	146,8	19,6	1,1		
259,49	Греча рассыпчатая с овощами	180	7,6	9,1	37	265,8	0,2		1,3	96,8	121,1	4,1		
213,05	Напиток витаминизированный "Витюшка"	200			19,4	91	2,3		20	0				
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	12,6	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		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1			10,5	14,1	1,2		
Итого за день		900	36	30	117	930,4	2,9		46,1	340,1	195,6	10,2		

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 5-11 классы											
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	26,4	163,8	37,1	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	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		550	23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5
Обед 5-11 классы											
71.47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	30,0	23,5	1
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	163,8	37,1	1,4
212.01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4	44,8	6	1,3
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		820	30,7	25,8	117,4	829,2	0,7	20,3	375	105,7	6,9

День: среда
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 5-11 классы											
141,63	Фишкейк из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	3,0
299,08	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		553	17,3	12,4	93,5	599	0,3	26,1	258,3	95,6	6,0
Обед 5-11 классы											
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	12,6	18,2	19,3	186,7	0,1	13,2	44,6	23,3	1,2
141,63	Фишкейк из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		130	36,2	3,4	5,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за День		820	31,2	30,7	123,3	836,2	0,5	152,5	336,1	107,7	9,7

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).
 - 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)