

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 157

Резникова С.Ю



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячих обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: 7-11 лет

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	6	
1		3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
58,36	Суп сливочный с курой, гречками	250/10	6,6	10,3	12,4	161,8	
		100	27,7	25,1	14,9	347,6	
184,26	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	180	9,3	14,5	44,7	352	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,6		30,9	121,2	
211	Компот из кураги	100	0,4	0,4	9,8	90	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,2	47,6	47,6	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,3	9,2	45,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	80	47,5	50,8	131,6	1165,4	
Итого за день							
			День: вторник Неделя: 1				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	250/10	6,9	9,3	15,7	167,7	
		100	11,4	8,4	4,2	138,1	
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	180	3,5	5,7	16,3	159,2	
472,42	Картофельное пюре.	200	0,2	0,1	25,2	99,3	
612	Напиток из шиповника	50	3	11,8	34,8	255	
384,39	Мучное изделие	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	830	27,9	35,8	115,1	912,1	
Итого за день							
			День: среда Неделя: 1				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
56,2	Солынка по - студенчески со сметаной, курой	250/10	6,9	11,4	13,3	176,7	
		100	25,1	9,1	12,7	232,5	
889,07	Стрипы "Школьные"	180/20	4,8	12,9	53	332,2	
232	Ризотто/ Овощная подгарнировка	200	0,7		19,3	78,9	
213,01	Напиток из замороженных ягод.	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	800	40,4	33,9	117,2	913,1	
Итого за день							

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	250/10	6,6	6,9	12,1	126,5
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	16,2	253,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
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 йодлоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
	Итого за день	880	30,8	32,7	115,4	874,7

День: пятница
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	5,1	18,8	147,2
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	168,9
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8
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 йодлоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
	Итого за день	830	27,6	30,6	142,7	972,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
71,47	Суп-лапша на курином бульоне	260	5,9	9,1	19,1	142
170,81	Плов	250	18,8	19,8	47,2	415,4
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			28,2	29,8	120,2	839,5
День: вторник Неделя: 2						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	250/10	6,4	9,2	10,3	142,2
307,35	Лодья-кебаб	100	17,2	17,5	3	231
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	16,3	159,2
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			30,6	45,2	116,9	1017,1
День: среда Неделя: 2						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	189,0
782,06	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	20,0	243,8
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подфаршировка	180/20	6,1	16,7	39,2	236,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	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			25,5	34,2	115,7	840,6

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 5-11 классы						
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	6,2	8,2	15,0	128,4
308,38	Биточек пикантных.	100	15,5	11,8	11	216,8
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	7,1	35,8	213,4
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 йодказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			31,5	28,0	109,8	820,3

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 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,4	4	16,7	117,7
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
133,76	Картофель по-деревенски с паприкой.	180	3,7	6,7	24,8	196,3
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
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день			26,9	63,1	135,1	1251,9

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, 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.

5. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменить 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 (капуста, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
7. Фрукты свежие возможно взаимозаменить между собой и заменить 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)