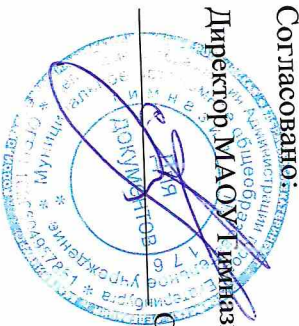


Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 176

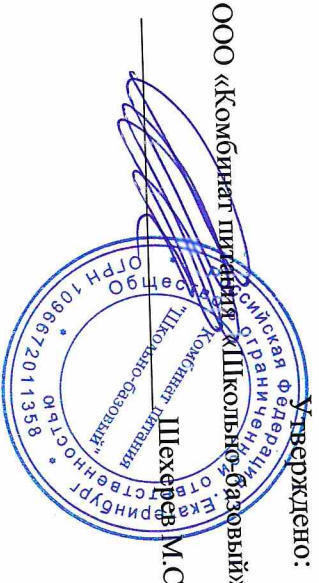
Столярова Е.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

Неделя: 1

День: вторник
Неделя: 1

Дневник питания													
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 1-4 классы													
160,62	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	17,1	16,5	6,1	240,3	0,2	10,6	169,4	30,2	3,2		
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		2,4	52,7	4,2	0,8		
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	29,4	119			0	16,5	1		
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	13,2	233,1	50,9	5		
Итого за день													
Обед 1-4 классы													
58,3	Суп сливочный с рыбой	200	7,5	6,9	9,5	131	0,1	4,9	96,7	23	0,7		
318,72	Ежики мясные	90	11,2	18,7	10,9	258,4	0,1	1,1	145,0	20,1	1,2		
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	11,2	53	31,3	0,8		
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	3,9			
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													
710 26 30,8 85,2 728,8 0,4 17,3 341,3 91,9 5													

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1															
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	Са	Mg	Fe		
									4					5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15				
Завтрак 1-4 классы															
922.03	Тфтели из свинины	90	9,7	23,6	11,2	298,9	0,3	1,2	85,4	16,9	1,4				
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная поджаренная	150/30	5,1	4,9	32,8	197,7	0,1	10,4	123	15,4	0,8				
788.04	Чай черный с вишнеой	200	0,3	0,1	16	62,1	0,1	1,6	9	7	0,9				
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	13,2	224,4	49,2	3,7				
Итого за день															
Обед 1-4 классы															
49.32	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	210	1,3	4,5	9	83,1	0,1	3	142,4	21,2	1,5				
168.05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,2	0	89,4	109,8	3,7				
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2	0	66,4	12	0,4				
211.11	Напиток из кураги	200	0,4	26,7	81,8		0,1		6	4,2	0,3				
299.08	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	7	9,4	0,8				
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0,4	19,4	346,2	192,3	9,4				
Итого за день		710	29,5	33,1	101,5	804,5									

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Неделя: 2					
				Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У	6	7	В1		С	Са	Mg	Fe	
1			3	4	5	6		7	8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы															
3, 11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214	0,2	0,4	157,2	7,5	0,2				
257,97	Каша молотая "Ассорти" (рис, гречка) с маслом	250	6,9	7,9	55,4	312,6	0,2	0,6	155,2	68,8	2				
642,05	Какао с витаминизированной С "Виташока"	200	3,3	3,3	14,1	96,6		0,5	121,9	17,2	0,5				
		505	16,6	24,5	86,7	623,2	0,2	1,5	434,3	93,5	2,7				
Итого за день															
Обед 1-4 классы			210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	89,7	15	0,6			
82,19	Суп-пюре гороховый с гречками	90	17,3	2,3	12,3	130,7	0,1		67	20,6	1,6				
316,36	Котлета из филе кур	150	2,6	9,0	10,9	88,4	0,1	104,5	120,4	23,6	1,2				
482,16	Капуста тушеная	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9				
788,04	Чай черный с вишней	45	2,9	9,9	23,4	220,4	0,1	0,1	40,7	5,8	0,4				
401,12	Мучное изделие	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3				
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Виташока	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8				
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокэзином	745	29,5	24,8	100	713	0,5	117,6	340	85,6	5,8				
Итого за день															

День: понедельник

№ рек.			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
					Пищевые вещества (г)			В1	С	Са	Mg	Fe			
					Б	Ж	У								
1			2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы															
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214	0,2	10,4	1,6	166,8	61,7	1,7			
257,06	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	250	10,1	8,8	53	330,3	0,2	0,5	6,5	4,1	0,8				
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1	0,2	12,5	330,5	73,3	2,7				
	Итого за день	505	16,7	22,2	83,9	596,4	0,2								
Обед 1-4 классы															
56,32	Соланка по - студенчески с курой.	210	6,5	10,4	10,6	154	0,1	14,5	122,7	23	1,1				
171,12	Филе курьи тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	40,9	19,6	1,1				
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8	221,6	0,2	1	17,2	100,8	3,4				
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91	2,3	20	123,4	9	2,2				
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	4,2	0,3				
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	9,4	0,8				
299,12	Хлеб "Чуловской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7						
	Итого за день	810	33,5	27,4	100	838,7	2,8	41,8	333,2	166	8,9				

День: вторник
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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы													
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	0,1	0,2	189,4	24,6	0,8		
196	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2	8,1	4,6	0,8		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		15,4	16	12	2,2		
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5	0,1		6,6	9,9	0,6		
299,41	Батон витаминизированный	30	2,5	1,1	17,1	86,4	0,2	16,8	220,1	51,1	4,4		
	Итого за день	502	18,5	15,5	84,1	746,2	0,2						
Обед 1-4 классы													
71,48	Суп лапша на курином бульоне	210	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	63,7	23,5	1,6		
307,25	Шницель мясной из филе кури и свинины	90	14,3	13,4	13,5	233	0,2	11,2	35,7	18,7	1,2		
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	0,4	133	31,3	1,3		
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6			89,4	6	4,2		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		7	9,4	0,8		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0,5	18,2	334,8	93,1	6,2		
	Итого за день	720	27,6	23,4	106,6	752	0,5						

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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы													
3,28	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	3,8	9,8	28,2	216,4	0,2	10	12,7	16,9	1,1		
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	7,7	46,1	286,6	0,1	0,6	196,5	38,8	1		
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5		4,0	60,3	7	0,1		
	Итого за день	510	15,2	19,9	92,4	598,5	0,3	14,6	269,5	62,7	2,2		
Обед 1-4 классы													
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	210	5,9	7,5	7	110,7	0,1	10,4	74,0	19	1		
141,64	Фишкетт из рыбы	90	8,1	5	15,8	169,7	0,1	6,9	166,7	27,1	1,1		
232,64	Рис припущенный/Светлофор/Овощная подгарнировка	150/20	3,5	5,7	30,1	188,1		1,5	66,0	28,2	0,6		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	5	19,3	119,7		130	12,3	3,4	5,1		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	3,4	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	720	23	23,6	96,8	709,2	0,3	148,8	332,0	91,3	8,9		

Неделя: 2

Неделя: 2													
№ ре- ц.	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		
		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
1	2												
Завтрак 1-4 классы													
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	19,4	150,3		10,4	150	142,5	0,1		
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	6,7	228,7	0,1	0,6	116,2	19,7	2,9		
197	Чай с сахаром	200	0,2		23,4	51,2		2	5,3	3,8	0,8		
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	19,4	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6		
Итого за день			505	21,8	21,7	68,9	508,8	0,2	13,0	278,1	175,9	4,4	
Обед 1-4 классы													
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	210	6,4	8,4	12,6	144,6	0,1	9,7	95,8	22,8	1		
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	145,7	18,7	0,3		
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	0,1	0	60,7	7,7	0,8		
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1	0,5		
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	9,7	0,4		
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3		
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8		
Итого за день			755	32,1	35	120,5	923,7	0,4	13	337,8	75,6	5,1	
День: пятница													

Неделя: 2														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	7	В1	С		Са	Мg	Fe		
			3	4	5	6	8	9	12	14	15			
1	2													
Завтрак 1-4 классы														
288.03	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	13,3	15,3	190,8	0,2	2	8,4	10	0,6			
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с маслом.	200	12,4	6,6	30,7	191,9	0,5	198,0	16	0,4				
788.04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1	3,6	9	15	0,9				
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	6,2	16	9	2,2				
			545	15,4	20,4	71,8	534,8	0,2	12,3	231,4	50	4,1		
Итого за день														
Обед 1-4 классы														
82.19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	154,0	15	0,6			
2.29	Фрикадельки мясные	90	13,1	15,3	6,6	217,9	0,2	95,8	15	1,3				
68.6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8	0,1	0,9	69,3	84,3	2,6			
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	0,1	6,2	16	9	2,2			
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			6	4,2	0,3			
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8			
			800	25,6	23,9	100,4	0,5	18,8	365,7	148,9	8,2			
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., Делта 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 блюд, 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). 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).
- 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)