



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

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

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	10/20/30	7,7	14,7	17,2	231,6		0,6	209,2	10	0,3
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6	0,2	6,8	157,6	40	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
Итого за день											
		560	15	22	77,3	607,4	0,2	13,6	388,1	62,8	4,1
Обед 1-4 классы											
46,19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курой	210	6,1	8,2	6,9	117,6	0,1	21,7	140,6	19,5	0,8
276,62	Плов из свинины	235	11,6	25,6	38,8	456,4	0,3	0,9	125,8	46,0	1,7
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	30,0	12	0,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,39	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											
		795	22,3	34,6	101,2	866,8	0,5	29,1	325,4	100,1	6,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	123,0	18,7	1,3
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	7,6	8,9	36,1	257,2	0,2	10,8	120,0	112,3	3,8
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	0	11	16,5	1
Итого за день											
		520	25,5	21,8	80,2	623,3	0,4	12,8	260,5	151,6	6,9
Обед 1-4 классы											
56,17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8	0,1	5,4	23,6	18,5	0,7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	10,0	183		1,5	121,7	18,7	1,3
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2	10	116,8	109,8	3,7
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76		4	75	8	0,6
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											
		700	28,1	27	101	752,7	0,4	20,9	350,1	168,6	7,4

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	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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	169,8	24,6	0,8		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8		
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5			20				
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			16	9	2,2		
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1		
Итого за день		515	19,7	15,8	92,1	788,8	0,3	12,8	222	53,9	4,8		
Обед 1-4 классы													
71,48	Суп лапша на курином бульоне	210	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	24,9	23,5	1		
316,36	Котлета из филе кури	90	17,3	2,3	12,3	130,7	0,1		130	20,6	1,6		
68,93	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4	0,1	4,2	157	97,8	3,1		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9			130	3,4	5,1		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8		
Итого за день		720	33,4	12,9	102,7	657	0,4	140,8	337,0	158,9	11,9		

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	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1-4 классы													
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	0,1	6,3	220	28	0,2		
381,07	Макаронны с сыром	150	8,5	8,5	26,3	218,3	0,1	8,6	96,3	18,3	0,9		
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2			8,1	4,6	0,8		
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	0	11	26,0	1		
Итого за день		607	18,2	15,1	87,9	560,5	0,4	16,1	335,4	76,9	2,9		
Обед 1-4 классы													
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	15,8	57,6	15	0,6		
310,15	Мясо свиные тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	111,9	18,1	1,2		
150,13	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,8	4,8	37,8	220,9	0,1	1	136,7	27	1		
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3			9,2	4,2	0,2		
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			7	9,4	0,8		
Итого за день		730	22,7	32,7	102,5	803,5	0,6	18,9	328	77,6	4,1		

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		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	10/20/30	7,7	14,7	17,2	231,6		0,6	209,2	10	0,3
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	5,8	7,9	47,1	280,1	0,2	1,3	123,8	63	1,8
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
Итого за день		560	14,4	23,1	91,3	669,6	0,2	73,2	360,3	88,1	7,7
Обед 1-4 классы											
49,26	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	200	1,3	4,5	9	83,1		3,5	35	35,7	2,7
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	10,9	8,8	8,1	153,4	0,1	0,5	152,6	19,3	0,8
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5	0,1	13,7	44,1	29,7	1,1
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	133,7	3,9	0,8
524,01	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	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		735	22,3	28,3	102,4	768,6	0,4	17,9	355,5	108	6,9

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		В1	С	Са	Mg	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	9,7	9,8	28,2	216,4	0,2		12,7	36,0	1,1
257,82	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4		0,5	122,9	12,2	0,2
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5		16,7	78,6	7	0,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	16	2,2
Итого за день		560	15,7	19	105,7	657,3	0,2	23,4	230,2	71,2	3,6
Обед 1-4 классы											
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	126,5	0,1	17,3	68,0	22,5	1
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	1	142,9	21,2	1,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	150/20	5,1	4,9	69,7	197,7	0,1	0,8	119	13,9	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,39	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		730	31,6	31,2	121,3	744,1	0,4	19,1	347,8	75,0	5,2

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	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы													
170,93	Плов из филе кури/Овощная подгарнировка	235/20	16,5	16,6	53,2	53,2	429,7	0,1	3,5	115,6	54,5	1,8	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	13,7	52,1		12,9	100,6	4,1	0,8	
299,07	Батон витаминизированный	505	3,8	1,5	25,3	25,3	131	0,2	0	11	16,5	1	
Итого за день			20,5	18,2	92,2	92,2	612,8	0,3	16	227,2	75,1	3,6	
Обед 1-4 классы													
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	210	5,5	4,2	16,8	16,8	126	0,1	9,9	121,4	22,2	1	
170,69	Плов из филе кури	235	16,5	16,6	53,2	53,2	429,7	0,1	5,5	115,9	54,5	1,8	
189,08	Сок фруктовый	200	1	10	18,2	18,2	76		4	80	8	0,6	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		700	26,8	31,2	112,8	112,8	752,7	0,3	19,4	330,3	98,3	4,5	

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	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы													
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	16,8	33,2	33,2	449,1	0,2	0,2	196,0	24,6	0,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	13,7	51,2		0	30,0	3,8	0,8	
419,04	Кондитерское изделие	20	1,5	0,2	9,7	9,7	47,6		6,3	0	18		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
299,42	Батон витаминизированный	50	4,2	1,8	28,5	28,5	144		0	0	0		
Итого за день		520	20,5	19,2	94,9	94,9	781,9	0,2	12,7	242	55,4	3,8	
Обед 1-4 классы													
49,12	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	1,9	6,3	10	10	97,2	0,1	13,2	149,6	21,3	1,1	
860,01	Жаркое по-домашнему со свиной	235	23,8	23,4	25,8	25,8	361,4	0,3	14,2	46	46,6	2,2	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	19,3	78,9		130	112,3	3,4	5,1	
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	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	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		730	33,1	40	103,1	103,1	851,1	0,6	157,5	338	90,7	9,9	

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	B1		C	Ca	Mg	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	12,6	125,6	30,2	3,2		
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	111,0	5,8	0,4		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		5,7	5,3	3,8	0,8		
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	0	11	16,5	1		
Итого за день		500	24	27,9	68,5	615,1	0,5	18,4	253	56,3	5,4		
Обед 1-4 классы													
82,24	Суп-харчо по студенчески с куриой	210	6,5	12,4	19,8	207,3	0,1	14,7	20,9	22,9	1,1		
308,16	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины	90	14,9	12,4	12,7	222,9	0,2		60,0	18,9	1,6		
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2		116,8	109,8	3,7		
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	117,8	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		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8		
Итого за день		800	33,5	36,2	123,6	993,9	0,6	21,2	344,5	186,2	10,1		

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	B1		C	Ca	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы													
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8		0,6	168,8	28,8	0,5		
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5	0,2	0,5	143,2	60,3	1,5		
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4		
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1		
Итого за день		575	22,7	39,1	94,8	903,2	0,4	66,2	334,3	111,7	6,4		
Обед 1-4 классы													
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120	0,2	4,7	129,5	28,4	1,6		
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	30	269,3	0,1	0,5	21,2	26,8	1,8		
472,3	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,4	5,4	18,8	153,6	0,2	27,3	150,3	36,2	1,4		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			15,0	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		720	37,4	26,5	103,2	715,1	0,6	32,5	329,0	108,8	6,7		

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., 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 приёма 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 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)