

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23



Михайлова О.В

Утверждено:
Директор ООО «Комбинат питания «Ильковично-Базовый»



Шехерев М.С

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

Возрастная категория: дети с 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	2	3	4	5	6		7
Завтрак 1-4 классы							
3.56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	13,8	9	14		141,9
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	5,8	7,9	47,1		280,1
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2		67,9
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8		90
Итого за День							
		538	20,5	17,4	88,1		579,9
Обед 1-4 классы							
71,47	Суп-лапша на курином бульоне	200/10	5,9	4,8	19,1		142
184,25	Индейка по-мексикански	100	25,3	23,1	14,8		324,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6		270,9
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 йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за День							
		840	42,3	39,4	117,9		998,2

День: вторник
Неделя: 1

№ 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							
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4		158
381,16	Макаронны с сыром	180	11,8	11,2	30,3		270,6
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16		62,1
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1		52,4
Итого за День							
		600	19,2	16,9	78,8		543,1
Обед 1-4 классы							
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6,1	8,3	8,3		124
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	10,9	8,8	8,1		153,4
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6		140,5
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2		76
384,41	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							
		740	24	34,6	108,6		857,4

День: среда
Неделя: 1

№ 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						
287,19	Залепок творожная с молоком сгущенным	120/30	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день						
Обед 1-4 классы		520	23,8	17,6	70,9	566,9
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	200/10	6	8,2	9,4	126,7
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	18,2	247,7
68,71	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,4	6	35	181,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		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						
		720	31,5	32,3	100,4	727,6

День: четверг
Неделя: 1

№ 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						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15	15,3	5,1	212,2
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
384,41	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,28	Батон витаминизированный	60	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день						
Обед 1-4 классы		510	16,8	28,3	66,6	588,5
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	200/10	9	7,6	14,8	155,3
276,22	Плов	250	18,2	16,4	46,7	410
351,03	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день						
		800	30,7	25	115,4	847,4

№ 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							
3.55	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	20/15/20	9,1	18,4	11,5	240,2	
257,93	Каша молочная рисовая с маслом.	200	2,6	6,4	49,6	255,4	
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	555	15,4	28,5	85	682,2	
889,08	Стрипы "Школьные"	200/10	6,4	8,4	12,6	144,6	
150	Макаронные изделия отварные	90	22,6	8,6	11,5	212,7	
209,01	Компот из свежих яблок	150	5	4,9	32,4	195,1	
384,41	Мушное изделие	200	0,2	0,2	27,9	109	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	1,5	0,2	37,5	270,7	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,7	47,6	
Итого за день							
		740	37,1	34,9	140,8	1024,9	

День: пятница
Неделя: 1

№ 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							
3.56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	4,8	9	14	141,9	
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис. пшено) с маслом	200	10,3	7,1	44,1	255	
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
58,35	Суп сливочный с курой, грибами	538	15,8	16,6	81,8	540,1	
280,05	Гуляш из филе индейки	200/10	8,4	8,2	23,4	193,5	
256,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	100	13,9	11,3	5,1	183	
211	Компот из кураги	150/20	7,6	8,9	36,1	257,2	
351,03	Фрукт	200	0,6	0,4	9,8	90	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	100	1,5	0,2	37,5	270,7	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,7	47,6	
Итого за день							
		820	33,8	29,3	124,2	937,7	

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		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
287,08	Запеканка творожная с молоком, сухими					
197	Чай с сахаром	120/30	22,6	16,5	29,6	367,5
351,02	Фрукт	200	0,2		13,7	51,2
299,28	Батон, витаминизированный	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день						
		20	1,5	0,6	10,1	52,4
Обед 1-4 классы						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	520	24,9	17,7	68,1	561,1
307,24	Шницель мясной	200/10	6,2	6,4	9,3	110,2
472,99	Картофельное пюре	100	16	14,7	15,1	257,4
211,12	Напиток из сухофруктов	150	3,1	4,7	17,6	140,5
384,41	Мучное изделие	200	0,3		19,7	78
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50		12,3	37,5	270,7
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день						
		20	1,4	0,3	9,2	45,2
		750	28,5	38,6	118,1	949,6

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6
642,07	Какао с молоком "Витолка"	150	2,4	2,4	11	73,3
Итого за день						
		505	22,2	47,1	82,2	834,1
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9
782,06	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
213,01	Напиток из шиповника	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						
		810	22	21,7	110,5	773,5

№ 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							
160,62	Омлет с зеленым горошком	200	17,1	16,5	6,1	240,3	
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
384,41	Мучное изделие	200		12,3	37,5	270,7	
299,28	Батон витаминизированный	60	1,5	0,6	10,1	52,4	
Итого за день							
Обед 1-4 классы		510	18,9	29,5	67,6	616,6	
56,32	Солынка по - студенчески со сметаной, курой.	200/10	6,5	10,4	10,6	154	
232,64	Рис припущенный "Светофор" /Овощная подгарировка	90	13	17,3	5,3	229,9	
189,08	Сок фруктовый	150/20	3,5	5,7	30,1	188,1	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	200	1	0,2	18,2	76	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
Итого за день							
		710	1,4	0,3	9,2	45,2	
			26,9	33,9	83,1	740,8	

День: четверг
Неделя: 2

№ 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	9,3	11,4	10,5	166,7	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	12	8,7	29,2	310,5	
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день							
Обед 1-4 классы		545	22,2	20,6	66,7	635,1	
46,26	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной, курой	200/10	6,4	9,1	8,5	134,1	
171,04	Филе кури тушеное в сметанном соусе	100	16,1	9,1	1,8	153	
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	150	3,1	5,6	20,7	163,9	
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109	
384,41	Мучное изделие	200		12,3	37,5	270,7	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	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							
		800	28,7	36,8	115,3	923,5	

День: пятница
Неделя: 2

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 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 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 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 сахарином диете 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)