

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 159

Аничкина Ю.В

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 5-11 классы						
184,26	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	100	27,7	25,1	14,9	347,6
255,96	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/30	9,3	14,5	44,7	352
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
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		550	40,6	40,6	102,2	935,6

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 5-11 классы						
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,42	Картофельное пюре /Овощная подгариновка	180/30	3,5	5,7	16,3	159,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
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		550	21	26,4	87,9	696,3

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 5-11 классы						
889,07	Стрипы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
232	Ризотто/Овощная подгариновка	180/30	4,8	12,9	48	332,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
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		550	33	22,5	93,3	708,7

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 5-11 классы						
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
152	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	180/30	6	5,9	38,7	233,6
198	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
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			24,4	25,9	90,5	738,1

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 5-11 классы						
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	220,7
133,74	Картофель запеченный по-домашнему/Овощная подгарировка	180/30	3,7	10,9	33,1	196,7
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
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			21,3	20,2	75,1	572,3

День: понедельник
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 5-11 классы						
170,81	Плов/Овощная подгариновка	250/60	18,8	18,7	47,2	415,4
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
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		550	22,6	19,3	93,1	666,1

День: вторник
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 5-11 классы						
307,35	Плюя-кебаб	100	17,2	17,5	21	240
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/30	3,7	6,2	23,7	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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		550	24	24,2	77,4	547,0

День: среда
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 5-11 классы						
782,06	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	7	6,4	38,9	250,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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		550	20,3	19	89	614,4

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 5-11 классы							
308,38	Биточек пикантный.	100	15,5	8,3	11		178,9
68,59	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	180/30	6,3	7,1	30,5		213,4
788	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	13,9		53,2
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
		550	25	28,8	116,8		835

День: пятница
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 5-11 классы							
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	3,9	3,8		437
133,78	Картофель по-деревенски с паприкой/ Овощная подгарнировка	180/20	3,8	6,7	25,2		199
197	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16		62,1
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
			23,6	46,3	63,9		790,9

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, 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 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 (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).

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, нереспелые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и сухофрукты. 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)