Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 134

_____ Семкин А.Г

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов для детей 1-4 классов и 1-4 классов с ОВЗ.

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	3,7	9	14	141,9
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	10,2	6,4	49,6	255,4
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		538	15	15,9	87,3	540,5
Обед 1-4 классы						
58,35	Суп сливочный с курой,гренками	200/10	8,4	8,2	23,4	193,5
184,25	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	90	25,3	23,1	14,8	324,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
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		790	45,1	42,8	133,4	1092,9

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,16	Макароны с сыром	180	11,8	11,2	30,3	270,6
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		525	28	43,9	77,6	813,4
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой	200/10	6,4	8,4	12,6	144,6
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
612	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	25,2	99,3
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
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		750	27	33,9	113,3	870,3

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	5,3	11,4	12,1	166,7
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	13	8,7	29,2	310,5
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	16,7	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		545	19	20,6	67,8	620,4
Обед 1-4 классы						
56,32	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	200/10	6,5	10,4	10,6	154
889,08	Стрипсы "Школьные" .	90	22,6	8,6	11,5	212,7
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	150/20	3,8	9,1	39,1	258,2
213,01	Напиток из замороженных ягод	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		710	36,5	28,6	99,4	796,6

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,68	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	17,1	17,4	6	248,7
197	Чай с шиповником и сахаром	200	0,2		13,7	51,2
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		510	22,9	30,2	73,2	650,2
Обед 1-4 классы						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	200/10	6,2	6,4	9,3	110,2
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
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		790	27,8	29,5	95,4	796

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	5,3	11,4	10,5	166,7
257,96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	200	11	7,8	39,9	260,8
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		545	17	19,7	76,2	579,6
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	6,4	4,2	22	151,3
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	168,9
133,7	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	150	2,9	2,3	23,1	128,1
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
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		750	26,8	28,2	136,5	920,8

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	1,7	9	14	141,9
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	8,7	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	17,5	16,4	77,6	534,4
Обед 1-4 классы						
71,48	Суп- лапша на куринном бульоне	200/10	5,4	3,9	15,3	115,7
170,81	Плов /Овощная подгарнировка	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9
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		820	27,8	21,5	116,9	815,7

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
188,26	Пудинг творожный с молочным соусом	120/30	18	12,2	31,1	304,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
923,01	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	54
Итого за день		500	20,4	21,7	68,1	542,1
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6,1	8,3	8,3	124
307,36	Люля-кебаб	90	15,4	16	0,9	209,5
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
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		760	28,2	41,9	117	958,6

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		620	17,4	17,6	75,8	617,5
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3
782,06	Наггетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
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		730	27,9	25,1	103,3	744,5

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	3,7	212,2
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		510	17,6	29,1	75,3	640,7
Обед 1-4 классы						
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	5,9	8,2	7	116,2
308,39	Биточек пикантный .	90	13,9	9,3	9,8	177,2
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	6	25,5	178,9
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		790	28,6	24,5	96,2	754,4

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	5,3	11,4	10,5	166,7
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	12,7	7,1	44,1	255
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		545	18,7	19	80,4	573,8
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
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
384,4	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 йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		750	25,6	61,9	126,4	1196,3

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г.,Дели принт, Москва, "Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; " Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептур 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 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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829942

Владелец Семкин Андрей Георгиевич

Действителен С 23.10.2025 по 23.10.2026