



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 134

Семкин А.Г.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат приложения к школьно-базовый»

Исхарев М.С.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 58,36 | Суп сливочный с курой, гренками | 250/10 | 6,6 | 10,3 | 12,4 | 161,8 |
| 184,26 | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | 100 | 27,7 | 25,1 | 14,9 | 347,6 |
| 255,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 14,5 | 44,7 | 352 |
| 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 | | 880 | 47,5 | 50,8 | 131,6 | 1165,4 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 56,29 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой | 250/10 | 6,9 | 9,3 | 15,7 | 167,7 |
| 140,89 | Рыба под сырной корочкой с овощами | 100 | 11,4 | 8,4 | 4,2 | 138,1 |
| 472,42 | Картофельное пюре. | 180 | 3,5 | 5,7 | 16,3 | 159,2 |
| 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 | | 830 | 27,9 | 35,8 | 115,1 | 912,1 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 56,2 | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | 250/10 | 6,9 | 11,4 | 13,3 | 176,7 |
| 889,07 | Стрипсы "Школьные" | 100 | 25,1 | 9,1 | 12,7 | 232,5 |
| 232 | Ризotto/ Овощная под гарнировка | 180/20 | 4,8 | 12,9 | 53 | 332,2 |
| 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 | | 800 | 40,4 | 33,9 | 117,2 | 913,1 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 49,39 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | 250/10 | 6,6 | 6,9 | 12,1 | 126,5 |
| 316,76 | Котлеты домашние запеченные | 100 | 14,6 | 19 | 16,2 | 253,8 |
| 152 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 5,9 | 38,7 | 233,6 |
| 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 | | 880 | 30,8 | 32,7 | 115,4 | 874,7 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 229,07 | Суп-пюре гороховый с гренками | 250/10 | 6,6 | 5,1 | 18,8 | 147,2 |
| 280,22 | Индейка по-мексикански | 100 | 14,4 | 8,7 | 7,1 | 168,9 |
| 133,69 | Картофель пикантный запеченный по-домашнему | 180 | 3,5 | 3,3 | 27,5 | 157,8 |
| 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 | | 830 | 27,6 | 30,6 | 142,7 | 972,4 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 71,47 | Суп- лапша на курином бульоне | 260 | 5,9 | 9,1 | 19,1 | 142 |
| 170,81 | Плов | 250 | 18,8 | 19,8 | 47,2 | 415,4 |
| 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 | | 850 | 28,2 | 29,8 | 120,2 | 839,5 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 58,27 | Суп из овощей со сметаной, курой | 250/10 | 6,4 | 9,2 | 10,3 | 142,2 |
| 307,35 | Люля-кебаб | 100 | 17,2 | 17,5 | 3 | 231 |
| 472,42 | Картофельное пюре. | 180 | 3,5 | 5,7 | 16,3 | 159,2 |
| 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 | | 830 | 30,6 | 45,2 | 116,9 | 1017,1 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 63,21 | Суп картофельный с горохом, курой | 250/10 | 5,6 | 4,9 | 18,3 | 189,0 |
| 782,06 | Наггетсы куриные | 110 | 10,2 | 12,1 | 20,0 | 243,8 |
| 152,09 | Макаронные изделия отварные/Овощная под гарнировка | 180/20 | 6,1 | 16,7 | 39,2 | 236,1 |
| 213,01 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0 | 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 | | 810 | 25,5 | 34,2 | 115,7 | 840,6 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 49,31 | Борщ "Сибирский со сметаной, курой | 250/10 | 6,2 | 8,2 | 15,0 | 128,4 |
| 308,38 | Биточек пикантный. | 100 | 15,5 | 11,8 | 11 | 216,8 |
| 68,59 | Булгур с овощами | 180 | 6,3 | 7,1 | 35,8 | 213,4 |
| 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 | | 880 | 31,5 | 28,0 | 109,8 | 820,3 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | |
| 82,14 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/10 | 3,4 | 4 | 16,7 | 117,7 |
| 280,21 | Поджарка из свинины | 100 | 16,6 | 39 | 3,8 | 437 |
| 133,76 | Картофель по-деревенски с паприкой. | 180 | 3,7 | 6,7 | 24,8 | 196,3 |
| 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 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| Итого за день | | 830 | 26,9 | 63,1 | 135,1 | 1251,9 |

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