

Согласовано:



Директор БМАОУ Лицей №3 «Альянс»

Иовик Н.В.

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов 1- 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ 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												
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,1	0,4	162,6	17,4	0,8	
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	20,0	39,9	260,8	0,2	0,5	133,1	48	1,3	
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							0,3	72,2	323	80,5	7,7	
Обед 1-4												
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	6,7	74,7	0,1	21,7	69,0	15,2	0,6	
280,15	Гуляш из филе кури	100	15,1	5,5	4,9	131,6		1,5	133,0	36,0	1,2	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	0,1		20,7	7,7	0,8	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91	2,3	20	100	0		
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		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							2,7	43,3	352,8	78,3	4,1	

День: вторник
Неделя: 1

№ 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	5,6	125,6	30,2	3,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	89,0	3,8	0,8	
524,01	Мучное изделие	50	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	12,0	17,1	5,8	0,4	
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	0	11	16,5	1	
Итого за день							0,5	17,6	243	56,3	5,4	
Обед 1-4												
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	16,7	99	0,1	13,2	156,8	19,5	0,8	
307,31	Биточек с красным соусом	70/20	11,1	9,5	56,0	269,0	0,2	0,1	93	14,9	1,2	
472,99	Картофельное пюре	150	6,0	4,7	17,6	140,5	0,1	9,6	44,1	29,7	1,1	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	15	19,7	78		0,1	33,6	3,9	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	30	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день							0,5	23	340,5	81,6	5	

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		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
195.04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	0,1	1,2	220	28	0,2
150.78	Макaronные изделия отварные с сыром	160	7,9	7,4	35,6	244,5	0,1	0,3	118	16,7	3
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	15,0	0,8
299.42	Батон витаминизированный"	50	4,2	3,8	28,5	144		13		0	0
Итого за день		610	17,9	16,3	100,2	598,6	0,2	15	344,5	59,7	4
Обед 1-4											
49.26	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	200	1,3	4,5	9	83,1		3,5	166	35,7	2,7
141.53	Котлета рыбная с соусом	80/20	14,3	5,1	13,6	236,0	0,2	0,4	146	25,6	0,8
232.28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	150/20	3,8	5,5	37,7	219,4	0,1	2	8,8	28,8	0,6
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	12	19,3	78,9		130	12,3	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	23,9	27,5	104,2	738,4	0,4	135,9	345,6	107,1	10,3

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		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
188.22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	17,8	33,2	449,1	0,2	0,2	185,0	38,7	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2		0	35,0	3,8	0,8
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		12,8	16	9	2,2
299.42	Батон витаминизированный"	50	4,2	1,8	28,5	144		0	0	0	0
Итого за день		500	19	20,0	85,2	734,3	0,2	13,0	236	51,5	3,8
Обед 1-4											
229.05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,1	15	117,5	0,1	0,7	68,6	20	1,2
310.15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	15,0	111,6	18,1	1,2
68.67	Бульон рассыпчатый	150	6,2	6,7	29,8	208,2	0,2	10	13,4	98,2	3,3
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	145,0	3,1	0,5
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	23,0	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		710	25,7	35,6	102,3	806,2	0,7	27,7	352	153	7,3

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	Ca	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	3,8	9,8	28,2	216,4	0,2		12,7	16,9	2,8	
257.99	Каша молочная рисовая с маслом	250	9,1	8	68,3	347,8		10,0	151,6	17,3	0,3	
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5		3,2	60,3	16	0,1	
Итого за день							0,2	13,2	224,6	50,0	3,2	
Обед 1-4												
56.17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8	0,1	5,4	136,8	18,5	0,7	
922	Тефтели в красном соусом	80/20	8,7	21	11	270,6	0,2	1,3	145,9	16	1,3	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2	0	16,3	80,0	3,7	
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		15,3	16	9	2,2	
299.08	Хлеб "Крестянский" 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							0,6	22,0	333	140,9	9,8	

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	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,1	3,7	162,6	17,4	0,8	
560.03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6	0,1	0,5	157,6	31	0,8	
642.05	Какао с витамином С "Виташка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6		5,0	121,9	17,2	0,5	
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
Итого за день							0,2	15,4	458,1	74,6	4,3	
Обед 1-4												
58.24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	4,6	8,3	96,7	0,1	18,6	26,9	15,4	0,6	
171.2	Филе кури тушеное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	202		0,5	145,6	18,6	1,1	
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	15,5	49,0	226,7	0,1	0,8	145	16,8	0,8	
788.04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9	
299.08	Хлеб "Крестянский" 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							0,3	21,5	339,5	7,0	4,5	

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		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
318,73	Тфтели в красном соусе	80/20	11	13,8	11,2	213,8	0,2	1,3	22,4	16,4	1,2	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	11,2	199	31,3	1,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299	Батон витаминизированный	30	16,8	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6	
Итого за день		500	31,2	19,5	60,6	484	0,4	12,5	233,0	61,4	3,8	
Обед 1-4												
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120	0,2	9,3	145,6	28,4	1,6	
276,91	Плов из свинины с куркумой	235	11,9	25,5	43,5	476,6	0,2	0,8	145	53,1	1,7	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		11,0	17,6	12	0,4	
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		730	23,2	40	128,7	992	0,6	21,2	338,3	112,9	5,2	

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		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
257,36	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	150,3		10,3	150	142,5	0,1	
197	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	13	16,0	29,2	310,5	0,2	3,8	143,2	60,3	1,5	
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	0	6,6	9,9	0,6	
Итого за день		555	18,9	20,4	70,9	590,6	0,3	14,1	305,1	216,5	3	
Обед 1-4												
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8		16,3	37,1	17,2	0,8	
307,25	Шницель мясной	90	14,3	13,4	13,5	233	0,2	0	118,0	18,7	1,6	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8	221,6	0,2	1	168,4	100,8	3,4	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		26,4	78	0	0,1	0,0	3,9	0,8	
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	30	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день		700	26,2	26	104,6	737,4	0,5	17,4	336,5	154,2	7,7	

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		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
160,47	Омлет натуральный/Овощная поджаренная	150/50	15,9	17,4	4,1	235,7	0,1	5,6	127,7	26,7	3,2
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	68,0	4,2	0,8
524,01	Мучное изделие	50	2,9	9,9	96,3	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	12	11	16,5	1
Итого за день											
		503	22,8	28,9	66,7	612,1	0,4	18,2	223,8	53,2	5,4
Обед 1-4											
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	57,6	15	0,6
280,06	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	300,2	0,3	1,5	15,2	20,2	1,4
232	Рис припущенный	150	3,6	5,5	37,1	216,6			111,0	26,4	0,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			145,0	3,8	0,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			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											
		810	21,4	35,5	102,6	869,2	0,5	19,1	357,8	88	6,7

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		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
1,02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4	0,1		75,0	9,9	0,6
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	12,8	7,9	47,1	280,1	0,1	10,6	123,8	63	1,8
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			16	9	2,2
Итого за день											
		540	15,7	17,5	85,9	594,7	0,2	16,8	220,1	85,7	5,4
Обед 1-4											
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	16,7	99	0,1	13,2	123,6	19,5	0,8
308,3	Котлета "Ассорти" с красным соусом	70/20	12,4	14,0	28	220,6	0,5	0,2	133,0	31,1	1,5
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	230,0	0,1	9,6	65,0	29,7	1,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2			5,3	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	30	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день											
		700	21,8	21,4	100,6	721,8	0,8	23	339,9	97,7	5,3

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 блюда, 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).
 - 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)