

Подписано: _____
 Сектор БМАОУ Лицей № 3
 Директор _____

Иовик Н.В.

Утверждаю
Генеральный директор
Федерация г. Екатеринбург
«Школьно-бизнес»
Шехерезаде М. Садыков

Шехерев М.С.

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 5-11 классы												
280.15	Гуляш из филе кури	100	15,1	5,5	4,9	131,6		1,5	165,2	19,2	1,2	
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,1	12,0	39,2	236,1	0,1	12,0	125,6	23,5	1	
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	7,3	6,0	
299.24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	12	0,6	
Итого за день												
		550	25,2	18,0	82,1	538,8	0,3	14,0	307,3	62,0	8,8	
Обед 5-11 классы												
46.25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3	0,1	27,1	100,0	19	0,7	
280.15	Гуляш из филе кури	100	15,1	5,5	4,9	131,6		1,5	165,2	19,2	1,2	
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1	35	69,0	8,7	0,9	
213.05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91	2,3	20	0			
524.01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
Итого за день												
		835	30,4	27,3	124,5	885,9	2,8	83,7	367,8	71	4,7	

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 5-11 классы												
307.27	Биточек с красным соусом	80/20	12,6	10,4	12	192,5	0,2	0	169,4	16,5	1,4	
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	6,8	20,0	24,6	199,0	0,2	16,7	160,0	37,1	1,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		23,0	51,2			40,0	3,8	0,8	
299.24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6	
Итого за день												
		550	20,6	17,9	84	564,5	0,6	14	210,0	63,5	4,1	
Обед 5-11 классы												
71.05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	3	19	165,0	0,1	6,6	133,0	21,1	0,9	
307.27	Биточек с красным соусом	80/20	12,6	10,4	12	192,5	0,2	0	169,4	16,5	1,4	
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	6,8	20,0	24,6	199,0	0,2	16,7	171,0	37,1	1,4	
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	26,0	135		0,1	56,0	3,9	0,8	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
Итого за день												
		810	26,9	34,0	111	837,3	0,7	23	376,5	96,9	6	

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 5-11 классы											
141.53	Котлета рыбная с соусом	80/20	14,3	5,1	13,6	186,0	0,2	0,4	147	25,6	0,8
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	9,6	33,8	0,7
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
299.24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день			22,8	12,2	96,4	590,1	0,5	2,9	72,1	70,5	2,9
Обед 5-11 классы											
49.27	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	10,6	10,9	100,6		4,4	165,8	45,6	3,4
141.53	Котлета рыбная с соусом	80/20	14,3	5,1	13,6	186,0	0,2	0,4	147	25,6	0,8
232.02	Рис припущенный	180	9,3	10,3	40,3	232,7			8,6	27,2	0,6
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	1	19,3	78,9		130	12,3	3,4	5,1
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	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
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за Обед			31,0	28,0	123,6	834,0	0,4	141	366,0	129,1	13,6

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 5-11 классы											
310.15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	11,3	111,6	18,1	1,2
68.66	Булгур рассыпчатый/Овощная подгарнировка	180/20	7,4	7	35,8	241	0,2	0	98,0	100,0	4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299.24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день			21,7	31,7	75,9	683,3	0,7	0,7	224,9	128,9	6,6
Обед 5-11 классы											
229.07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9	0,2	0,9	130,0	26,9	1,7
310.15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	11,3	111,6	18,1	1,2
68.66	Булгур рассыпчатый/Овощная подгарнировка	180/20	7,4	7	35,8	241	0,2	0	98,0	100,0	4
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		11	5,5	3,1	0,5
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			30,1	37,2	115,7	927,2	0,9	22,8	361,6	166,4	8,9

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 5-11 классы												
922	Тфтели в красном соусе	80/20	8,7	21	11	270,6	0,2	1,3	122,6	16	1,3	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная поджаривка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	85,6	133,1	4,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299,24	Хлеб "Крестянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6	
Итого за день							0,6	2,1	223,5	159,9	7,2	
Обед 5-11 классы												
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9	0,1	6,7	127,6	23	0,9	
922	Тфтели в красном соусе	80/20	8,7	21	11	270,6	0,2	1,3	122,6	16	1,3	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2	10	85,0	147,2	5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		5	5,3	3,8	0,8	
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 "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день							0,8	23,1	374,1	214,1	9,9	

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 5-11 классы												
171,2	Филе кури тушеное в красном соусе	100	15,7	4,7	39,2	218		0,5	136,0	18,6	1,1	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная поджаривка	180/20	6,1	15,6	23,0	286,0	0,6	4,5	165,0	69,0	1	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	0	16	5,3	3,8	0,8	
299,24	Хлеб "Крестянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	7	0,6	
Итого за день							0,8	21,0	316,3	98,4	3,5	
Обед 5-11 классы												
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	9,1	10,1	125,0	0,1	14,4	56,0	19	0,7	
171,2	Филе кури тушеное в красном соусе	100	15,7	4,7	39,2	218		0,5	136,0	18,6	1,1	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная поджаривка	180/20	6,1	15,6	23,0	286,0	0,6	4,5	165,0	69,0	1	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	23	76,0	0	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	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день							0,7	21,0	379	127,2	4,8	

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 5-11 классы												
276,99	Плов из свинины с куркумой/Овощная подгарнировка	250/50	15,2	33,6	44,2	568,6	0,4	1,7	169,7	55,1	2,2	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		15,8	6,5	4,1	0,8	
299,24	Хлеб "Крестянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	7	0,6	
Итого за день												
		550	19,2	34,1	82,2	739,7	0,6	17,5	186,2	66,2	3,6	
Обед 5-11 классы												
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8	0,2	4,7	156,0	31	1,8	
276,99	Плов из свинины с куркумой/Овощная подгарнировка	250/50	18,6	33,6	51,3	568,6	0,4	10,3	169,7	55,1	2,2	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		9,7	17,6	12	0,4	
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день												
		800	29,2	39,1	120,4	937	0,8	24,7	359,8	116,4	5,9	

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 5-11 классы												
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		165,0	20,8	1,7	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгарнировка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2	1,3	74,0	121,1	4,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		12	5,3	3,8	0,8	
299,24	Хлеб "Крестянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	7	0,6	
Итого за день												
		550	27,6	24,2	90,1	693,4	0,6	13,3	254,3	152,7	7,2	
Обед 5-11 классы												
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4	0,1	14	44,8	21,8	1	
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		165,0	20,8	1,7	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	180	7,6	9,1	37	265,8	0,2	1,3	85,0	121,1	4,1	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	3,9	0,8	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день												
		880	29,9	30	117,5	913,6	0,6	21,6	357	190,2	10,9	

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	У		В1	С		Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9		12	14	15
Завтрак 5-11 классы													
280,06	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	4,6	300,2	0,3	1,5		123,0	26,0	1,4
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	44,8	261,3	0,1	2		9,6	33,8	0,7
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	13,7	52,1	0	10,0		6,5	10,0	0,8
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	24,3	119	0,2	0		10	9	0,6
Итого за день													
		550	19,3	33,2	87,4	87,4	732,6	0,6	14		149,1	78,8	3,5
Обед 5-11 классы													
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,4	4	16,7	16,7	117,7	0,1	13,2		165,8	19,1	0,7
280,06	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	4,6	300,2	0,3	1,5		123,0	26,0	1,4
232,02	Рис припущенный	180	4,1	5,8	40,3	40,3	232,7		11		8,6	27,2	0,6
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	22,4	87,4		2		5,5	3,1	0,5
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	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	14,6	71,4	0,1	0		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6		0		7	9,4	0,8
Итого за день													
		835	25,1	46,3	132	132	1051,6	0,6	27,8		333	89	4,7

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	У		В1	С		Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9		12	14	15
Завтрак 5-11 классы													
308,11	Котлета "Ассорти"	100	16,3	13,3	14,3	14,3	242,3	0,2			136,8	20,6	1,7
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	25	25	201,8	0,2	15		98,0	36,2	1,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2				5,3	3,8	0,8
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	24,3	119	0,2			10	7	0,6
Итого за день													
		550	24,3	20,8	76,8	76,8	614,3	0,6	15		250,1	67,6	4,4
Обед 5-11 классы													
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	3	19	19	115,4	0,1	6,6		145,0	21,1	0,9
308,11	Котлета "Ассорти"	100	16,3	13,3	14,3	14,3	242,3	0,2	0		136,8	20,6	1,7
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	25	25	201,8	0,2	15		98,0	36,2	1,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2		0		5,3	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1	0		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6		0		7	9,4	0,8
Итого за день													
		800	26,4	22,4	87,9	87,9	689,1	0,5	15,4		398,1	95,3	5,6

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 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).
- 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)