

Согласовано:



Директор МАОУ \_\_\_\_\_  
именем \_\_\_\_\_



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания» \_\_\_\_\_  
именем \_\_\_\_\_

Шехерев М.С.

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

Возрастная категория: дети 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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
184,26	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	100	27,7	25,1	14,9	347,6		
255,96	Каша гречневая вязкая	180	9,3	14,5	44,7	352		
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2		
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		
<b>Итого за день</b>			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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
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		
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2		
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		
<b>Итого за день</b>			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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
889,07	Стрипсы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5		
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	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		
<b>Итого за день</b>			33	22,5	93,3	708,7		

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
198	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
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
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>24,4</b>	<b>25,9</b>	<b>90,5</b>	<b>738,1</b>

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	220,7
133,74	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгарнировка	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
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>21,3</b>	<b>20,2</b>	<b>75,1</b>	<b>572,3</b>

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
170,81	Плов	250	18,8	18,7	47,2	415,4		
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		
299,35	Хлеб "Крестянский" 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		
<b>Итого за день</b>			22,6	19,7	93,1	666,1		

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
307,35	Люля-кебаб	100	17,2	17,5	21	240		
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	23,7	163,3		
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2		
299,35	Хлеб "Крестянский" 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		
<b>Итого за день</b>			24	24,2	77,4	547,0		

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
782,06	Наггетсы 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	0,2	13,7	51,2		
299,35	Хлеб "Крестянский" 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		
<b>Итого за день</b>			20,3	19	89	614,4		

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
308,38	Биточек пикантный.	100	15,5	8,3	11	178,9			
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	7,1	30,5	213,4			
788	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	13,9	53,2			
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			
<b>Итого за день</b>			25	28,8	116,8	835			

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	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			
<b>Итого за день</b>			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» 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, профессиональных 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блока, 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 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)