

Согласовано:

Директор МБОУ Гимназия № 35

Никандрова Е.А.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

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

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник  
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>						
280.05	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,4	12,5	45,2	337,1
82.03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		550	27,3	25,1	99,4	756,5
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46.26	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курой	260	1,8	5,4	8,4	91,3
280.05	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352
82.03	Кисель "Витошка"	200			24	95
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		830	29,8	32,6	109,9	876,7

День: вторник  
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>						
308.15	Котлета мясная	100	16,2	12,6	11,3	227,3
472.56	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	4	6,2	13	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		550	24,2	20,1	63,6	601,3
<b>Обед 5-11 классы</b>						
71.21	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой	260	5,9	4,7	17	150,1
308.15	Котлета мясная	100	16,2	12,6	11,3	227,3
472.42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
612	Напиток "Здоровье"	200	0,2	0,1	23,7	85,7
524.01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		835	33	33,4	116,3	935,9

День: среда  
Неделя: 1

№ реп	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>						
141.46	Котлета рыбная	100	15,8	6,1	15,2	180,7
232.02	Рис "Золотистый"/Овощная поджаренная	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день:</b>		<b>587</b>	<b>24,4</b>	<b>13,3</b>	<b>98,6</b>	<b>617</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
110.04	Борщ с напущеной картошкой со сметаной, курой	260	6,4	10,3	12,5	160,2
141.46	Котлета рыбная	100	15,8	6,1	15,2	180,7
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	17,5	71
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день:</b>		<b>890</b>	<b>31,4</b>	<b>23,8</b>	<b>124,7</b>	<b>886</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ реп	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>						
394.08	Жаркое по домашнему из индейки/Овощная поджаренная	250/50	16,7	15,3	27,4	376,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день:</b>		<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>9,1</b>	<b>65,7</b>	<b>548,6</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
117.06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6
82.14	Суп пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
394.08	Жаркое по домашнему из индейки/Овощная поджаренная	250/50	18,4	8,7	27,4	376,4
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день:</b>		<b>900</b>	<b>27,4</b>	<b>18,1</b>	<b>107,4</b>	<b>827,7</b>

День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	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>						
316.01	Блюда из мясные	100	10,2	18	9,4	245,5
152.01	Макаронные изделия отварные	180	6,9	7,6	38,9	260
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Лусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>730</b>	<b>21,1</b>	<b>26</b>	<b>86,6</b>	<b>677,7</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
63.13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8
316.01	Блюда из мясные	100	10,2	18	9,4	245,5
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524.01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Лусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>825</b>	<b>28,7</b>	<b>39,2</b>	<b>138,1</b>	<b>1024,7</b>

День: понедельник  
Неделя: 2

№ реп.	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>						
171.2	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,7	4,7	3,2	116
232.02	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
213.05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Лусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>11,8</b>	<b>92,1</b>	<b>590,1</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
58.05	Суп из овощей сметаной /сурой	250	6,8	12,2	11,5	184,3
171.2	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,7	4,7	3,2	116
232.02	Булгур с овощами	180	4,6	6,1	45,2	258,9
213.05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	91
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Лусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>880</b>	<b>31,3</b>	<b>23,8</b>	<b>113,7</b>	<b>861,2</b>

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	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>						
304.04	Яйцо по домашнему из индейки	250	16,4	15,3	26,2	294,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
399.06	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
399.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>15,6</b>	<b>15,3</b>	<b>65,5</b>	<b>557,0</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82.22	Суп-кари по студенчески с курой	260	2,1	9,4	24,7	192,3
304.04	Яйцо по домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
312.01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
524.01	Мушное изделие	50	2,9	9,9	23,4	192,6
399.06	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
399.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>810</b>	<b>20,8</b>	<b>34,6</b>	<b>126,2</b>	<b>889,3</b>

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	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>						
308.11	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
355.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная поджаренная	180/20	9,4	12,5	45,2	337,1
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
399.06	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
399.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>29,2</b>	<b>24,7</b>	<b>99</b>	<b>744,9</b>
<b>Обед 5-11 классы</b>						
117.06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6
110.04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,4	11,5	9,9	181,1
308.11	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
355.15	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	14,2	45,5	353,1
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1
399.06	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
399.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>37</b>	<b>42,4</b>	<b>135,2</b>	<b>1093,5</b>

День: четверг  
Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 6-11 классы</b>							
170.01	Олив из филе индейки /Овощная поджаренная	250/50	19,5	23,3	53,1	490,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день:</b>			<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>23,7</b>	<b>91,4</b>	<b>662,6</b>
<b>Обед 6-11 классы</b>							
229.07	Суп пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	6,4	16,9	162,5	
170.01	Олив из филе индейки	250	16,9	27,3	51,8	507,3	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71	
351.01	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день:</b>			<b>860</b>	<b>28,3</b>	<b>34,5</b>	<b>120,6</b>	<b>951,8</b>

День: пятница  
Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 6-11 классы</b>							
182.02	Гейфтели из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5	
182.09	Макаронные изделия отварные/Овощная поджаренная	180/20	6,4	6,6	35,3	233,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день:</b>			<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>86,6</b>	<b>650,2</b>	
<b>Обед 6-11 классы</b>							
29.17	Расольник "Ленинградский" со сметаной, курой	250	2,2	6	15,2	126,3	
316.02	Гейфтели из курицы и свинины с красным соусом	100/20	12,9	12,9	11,5	219	
182	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	
628	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
324.01	Мушкетер изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день:</b>			<b>825</b>	<b>27,9</b>	<b>35,2</b>	<b>135,2</b>	<b>978,2</b>

## Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., 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 белокачанную с морковью или капусту белокачанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.
6. Овощи урюная 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).
9. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
10. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
11. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
12. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред.Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402854

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 21.01.2025 по 21.01.2026