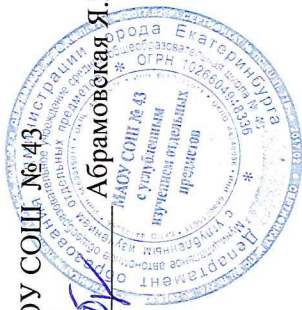


Согласовано:

Директор МАOU СОШ № 43

7.02.26 Аб Абрамовецкая Я.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-базовый»

7.02.25 Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих обедов для группы продленного дня.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник
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 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 58,24 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,5 | 4,6 | 8,3 | 81,9 |
| 168,05 | Бефстроганов из филе индейки | 100 | 16,4 | 18 | 5,1 | 248,4 |
| 255,02 | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка | 150/20 | 7,6 | 8,9 | 36,1 | 257,2 |
| 82,03 | Кисель "Витошка" | 200 | | | 24 | 95 |
| 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 |
| Итого за день | | | 29,3 | 31,9 | 98,1 | 803,5 |

День: вторник
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 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 49,09 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,5 | 4,5 | 9,3 | 83,8 |
| 318,72 | Ежики мясные | 90 | 11,2 | 18,7 | 10,9 | 258,4 |
| 472,99 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,7 | 17,6 | 140,5 |
| 625 | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,1 | 0,1 | 22,4 | 87,4 |
| 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 |
| Итого за день | | | 20,1 | 28,8 | 94,6 | 781,1 |

День: среда
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Обед 1-4 классы | | | | | | | |
| 71,38 | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 200/10 | 5,5 | 4,2 | 16,8 | 126 | |
| 308,16 | Котлета "Ассорти" | 90 | 13,9 | 13,1 | 13,5 | 264,8 | |
| 68,6 | Булгур с овощами | 150 | 5,3 | 4,7 | 25,5 | 166,8 | |
| 211 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | | 30,9 | 121,2 | |
| 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 "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 | |
| Итого за день | | | 32 | 32,3 | 134,7 | 992,4 | |

День: четверг
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Обед 1-4 классы | | | | | | | |
| 63,2 | Суп картофельный с горохом, курой | 210 | 9 | 7,6 | 14,8 | 155,3 | |
| 888 | Наггетсы "по-домашнему" из филе кури | 90 | 22 | 6,8 | 8,4 | 181,4 | |
| 150,02 | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 150/20 | 5,1 | 4,9 | 32,8 | 197,7 | |
| 212,01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | | 28,9 | 115,6 | |
| 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 | |
| Итого за день | | | 40,3 | 19,7 | 109,5 | 771 | |

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 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 82,19 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 200/10 | 2,6 | 3,1 | 12,8 | 90,2 |
| 141,55 | Биточек рыбный | 90 | 14,3 | 6,3 | 13,8 | 168,2 |
| 232,64 | Рис припущенный "Светофор" | 150 | 3,4 | 5,7 | 29,8 | 186,2 |
| 524,01 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | | 17,5 | 71 |
| 299,08 | Мучное изделие | 45 | 2,9 | 9,9 | 23,4 | 192,6 |
| 299,12 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| | Итого за день | 745 | 27,6 | 25,4 | 121,9 | 829,2 |

День: понедельник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 46,23 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,5 | 4,5 | 6,7 | 74,7 |
| 171,16 | Филе индейки в соусе | 50/50 | 14,8 | 15,2 | 2 | 205,1 |
| 917 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,5 | 10,6 | 35,6 | 270,9 |
| 213,05 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | | | 19,4 | 91 |
| 524,01 | Мучное изделие | 45 | 2,9 | 9,9 | 23,4 | 192,6 |
| 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 |
| | Итого за день | 745 | 30,5 | 40,6 | 111,7 | 955,3 |

День: вторник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|------|---|---|---|----|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | Б | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Обед 1-4 классы | | | | | | | | | | |
| 229,05 | Суп-пюре гороховый с гречками | 200/10 | 5,3 | 4,1 | 15 | | | | | 117,5 |
| 184,15 | Кура запеченная | 120 | 31 | 19,6 | 1,1 | | | | | 271,1 |
| 150 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 4,9 | 32,4 | | | | | 195,1 |
| 625 | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,1 | 0,1 | 22,4 | | | | | 87,4 |
| 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 |
| Итого за день | | | 45,2 | 29,1 | 95,5 | | | | | 792,1 |

День: среда
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|--|--------------|----------------------|-----|-------|---|---|---|----|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | Б | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Обед 1-4 классы | | | | | | | | | | |
| 56,17 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200 | 1,9 | 4,7 | 12,5 | | | | | 101,8 |
| 183,25 | Колбаски "Витаминные" | 90 | 19,6 | 4,1 | 3,3 | | | | | 126,4 |
| 232 | Рис "Золотистый" | 150 | 3,4 | 4,9 | 33,9 | | | | | 195,5 |
| 211 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | | 30,9 | | | | | 121,2 |
| 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 "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | | | | 49,6 |
| Итого за день | | | 32,2 | 24 | 128,6 | | | | | 858,5 |

День: четверг
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 71.38 | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 200/10 | 5,5 | 4,2 | 16,8 | 126 |
| 307.25 | Шницель мясной | 90 | 14,3 | 13,4 | 13,5 | 233 |
| 472.62 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 150/20 | 3,2 | 4,8 | 20,5 | 140,4 |
| 212.01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 28,9 | 115,6 |
| 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 |
| Итого за день | | | 27,2 | 22,8 | 104,3 | 736 |

День: пятница
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 49.24 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | 200/10 | 6 | 8,2 | 9,4 | 126,7 |
| 276.62 | Плов из булгура с филе индейки, куркумой | 235 | 17,6 | 15 | 35,4 | 349,1 |
| 612 | Напиток ягодный | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,2 | 99,3 |
| 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 |
| Итого за день | | | 28 | 24,1 | 104,4 | 786,1 |

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, 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, 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 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 каждого ребенка). 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, банан, нектарин, груша)
- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте (ТТК№11), икра кабачковая (ТТК№12); капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок.
- расчет пищевой ценности блюда по печеню сахарному допускается замена (вафли, пряники)