



Директор МАОУ Лицей № 173

Смирнов И.Н



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Плехарев М.С

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                     |                                          |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                   |                                          | 2            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 184,26              | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | 100          | 27,7                 | 25,1 | 14,9  | 347,6                             |
| 255,96              | Каша гречневая рассыпчатая               | 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                              |
| Итого за день       |                                          | 620          | 40,6                 | 40,6 | 102,2 | 935,6                             |

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                     |                                    |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                   |                                    | 2            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                    |              |                      |      |      |                                   |
| 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                  |      | 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                              |
| Итого за день       |                                    | 570          | 21                   | 26,4 | 87,9 | 696,3                             |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                     |                                 |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                   |                                 | 2            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                 |              |                      |      |      |                                   |
| 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                  |      | 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                              |
| Итого за день       |                                 | 550          | 33                   | 22,5 | 93,3 | 708,7                             |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |  | Энергетическая<br>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>       |                                 | 620          | 24,4                 | 25,9 | 90,5 |  | 738,1                             |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |  | Энергетическая<br>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>       |                                                                   | 550          | 21,3                 | 20,2 | 75,1 |  | 572,3                             |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |  | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--|-----------------------------------|
|                     |                                 |              | Б                    | Ж    | У    |  |                                   |
| 1                   | 2                               | 3            | 4                    | 5    | 6    |  | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                 |              |                      |      |      |  |                                   |
| 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 "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                              |
| Итого за день       |                                 | 590          | 22,6                 | 19,7 | 93,1 |  | 666,1                             |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |  | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--|-----------------------------------|
|                     |                                         |              | Б                    | Ж    | У    |  |                                   |
| 1                   | 2                                       | 3            | 4                    | 5    | 6    |  | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                         |              |                      |      |      |  |                                   |
| 307,35              | Плод-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                  |      | 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                              |
| Итого за день       |                                         | 550          | 24                   | 24,2 | 77,4 |  | 547,0                             |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |  | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--|-----------------------------------|
|                     |                                 |              | Б                    | Ж    | У    |  |                                   |
| 1                   | 2                               | 3            | 4                    | 5    | 6    |  | 7                                 |
| Завтрак 5-11 классы |                                 |              |                      |      |      |  |                                   |
| 782,06              | Нагетсы 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                  |      | 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                              |
| Итого за день       |                                 | 550          | 20,3                 | 19   | 89   |  | 614,4                             |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                            |                                 |              | 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 с вилней             | 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>       |                                 | 570          | 25                   | 28,8 | 116,8 | 835                               |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                            |                                                      |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                          | 2                                                    | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                      |              |                      |      |      |                                   |
| 280,21                     | Поджарка из свинины                                  | 100          | 16,6                 | 3,9  | 3,8  | 43,7                              |
| 133,78                     | Картофель по-деревенски с паприкой/ Овощная поджарка | 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» 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 приема 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). *При сахарном диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, переспелые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и цукаты. Они содержат много сахара, имеют высокую калорийность, соответственно эти фрукты значительно повышают уровень сахара в крови.*

- 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)