



Директор МАОУ СОДП № 145  
Евстигнева Н.М

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С



Утверждено:

## Примерное двухнедельное меню

# Горячих завтраков и обедов для детей 1-4 классов

Возрастная категория: Дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: среда  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
195.04	Йогурт питьевой	200	5,6			
381.07	Макаронны с сыром	150	8,5	5	22,4	158
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	8,5	26,3	218,3
299.41	Батон витаминизированный "	30	2,5	0,1	13,9	53,2
<b>Итого за день</b>						<b>86,4</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						<b>515,9</b>
71.38	Суп картофельный с макаронными изделиями, куриой	200/10	16,9	14,7	79,7	
308.16	Котлета "Ассорти"	90	5,5	4,2	16,8	126
68.6	Булгур с овощами	150	13,9	13,1	13,5	264,8
211	Компот из кураги	200	5,3	4,7	25,5	166,8
524.01	Мучное изделие	45	0,6		30,9	121,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,9	9,9	23,4	192,6
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	2,3	0,2	14,6	71,4
<b>Итого за день</b>						<b>49,6</b>
<b>Итого за день</b>						<b>992,4</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
188.17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,9	10,8	29,5	269
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
419.03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>						<b>81,2</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						<b>524,8</b>
63.2	Суп картофельный с горохом, куриой	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 подгарировка	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
<b>Итого за день</b>						<b>77,1</b>

День: понедельник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1,05	Бутерброд с маслом на батоне	20/30	2,6	17,6	17,3	236
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
<b>Итого за день</b>						
		550	6,1	24,5	93,9	<b>649,3</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						
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 подгариновка	150/20	7,6	8,9	36,1	257,2
82,03	Кисель "Витолшка"	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
<b>Итого за день</b>						
		720	29,3	31,9	98,1	<b>803,5</b>

День: вторник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,26	Бутерброд с джемом на батоне	20/30	2,5	1,1	19,9	97
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгариновка	235/20	14,3	18,6	47,5	409,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	13,7	51,2
<b>Итого за день</b>						
		505	17	19,7	81,1	<b>557,4</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>						
		790	20,1	28,8	94,6	<b>781,1</b>

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
318,64	Тертель мясные	90	12,1	16,2	11,3	240,1
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгариуровка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
198	Чай с лимон	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
<b>Итого за день</b>						
		507	18,1	22,2	62,8	520,1
<b>Обед 1-4 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>						
		730	45,2	29,1	95,5	792,1

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
160,41	Омлет натуральный	130	13,4	20,3	2,4	245,7
197	Чай с сахаром	200	0,2	1,1	13,7	51,2
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
<b>Итого за день</b>						
		505	17,7	24,5	56	509,3
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Рассолыник"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	9,9	30,9	121,2
524,01	Мучное изделие	45	2,9	0,2	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>						
		735	32,2	24	128,6	858,5

День: четверг  
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 1-4 классы</b>							
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	13,9	11,3	5,1	183	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4	
<b>Итого за день</b>							
		500	21,7	17,3	68,7	518,3	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
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		28,9	115,6	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>							
		720	27,2	22,8	104,3	736	

День: пятница  
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 1-4 классы</b>							
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/30	7,7	14,7	17,2	231,6	
257,94	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	8,8	10	37,1	272,9	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5	
<b>Итого за день</b>							
		510	19,5	27,1	72,4	600	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
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 "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>							
		795	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» 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). Рекомендательный 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 (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей ( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок.
- расчет пищевой ценности блюда по печенью сахарному допускается замена (вафли, пряники )