

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Илехер М.С.

«Комбинат питания «Школьно-базовый»
 Шехерев М.С.
 Утверждено:

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 5-11 классы													
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	195,6	34,7	1,4		
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,1	12,0	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1		
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8		
Итого за день													
		550	21,9	19,6	89	570,6	0,3	79,9	247,1	65,9	6,9		
Обед 5-11 классы													
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	1,9	15,0	10,1	99,2	0,1	14,4	31,5	18,9	0,7		
280,18	Индейка по-мексикански	100	16,0	7,1	8	165,7	0,1	14	145,3	59,7	1,4		
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1		69,8	8,7	0,9		
82,03	Кисель "Витошка"	200		0	24	95	0,3	25	0	0	2,2		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,2	9,8	90		6,2	100	9	2,2		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2		
Итого за день													
		900	28,9	29,0	120,3	829,3	0,8	59,6	363,1	114,6	6,7		

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 5-11 классы													
318,71	Ежики мясные	100	6,8	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	46,8	22,4	1,4		
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	8,1	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	161,3	37,1	1,4		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			33,1	3,8	0,8		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	19,8	71,4	0,1		6	4,2	0,3		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8		
Итого за день													
		550	18,9	26	80,5	621,1	0,5	14,5	254,2	76,9	4,7		
Обед 5-11 классы													
58,31	Суп сливочный с рыбой	250	9,5	8,4	11,9	162,5	0,1	6,1	78,3	28,9	0,9		
318,71	Ежики мясные	100	12,4	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	123,8	22,4	1,4		
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	61,7	37,1	1,4		
211,12	Напиток из сухфруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	98,8	3,9	0,8		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2		
Итого за день													
		810	30,6	34,6	98,3	835,2	0,7	20,7	379,1	110,6	6		

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	Са	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
Завтрак 5-11 классы														
184.04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	145,0	26,8	1,8			
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	98,5	66,8	0,7			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		16	73,6	3,8	0,8			
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3			
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8			
Итого за день		550	34,3	23,5	84,1	662,1	0,3	18,5	330,1	111	4,4			
Обед 5-11 классы														
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	166,0	23,5	1			
184.04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	26,8	26,8	1,8			
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	73,6	66,8	0,7			
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130	79	3,8	5,1			
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3			
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		7	14,1	1,2			
Итого за день		820	41,5	28,5	113,9	856,6	0,5	139,1	358,7	139,2	10,1			

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	Са	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
Завтрак 5-11 классы														
168.05	Бифстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	23	142,6	21,2	1,5			
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	123,8	133,1	4,5			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	20,0	3,8	0,8			
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3			
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8			
Итого за день		550	29,5	29	86,8	729,5	0,4	1,8	299	171,7	7,9			
Обед 5-11 классы														
49.3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	4,4	46	49,9	3,7			
168.05	Бифстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	1	142,6	21,2	1,5			
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2		123,8	147,2	5			
211.11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4			
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2			
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3			
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2			
Итого за день		900	37,4	41,8	121,9	1057,7	0,6	11,9	363	257,6	14,3			

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8	
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгариновка	180/20	4,2	16,8	17,7	144	0,2	100,9	112,9	35,9	1,4	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	24	62,1		1,6	9	7	0,9	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		560	27,5	20	79,9	526	0,4	102,5	313,2	79,2	5,2	
Обед 5-11 классы												
82,14	Суп-пюре гороховый с гречками	260	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7	
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8	
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	25,6	17,2	141,5	0,2	100,1	108,3	33,5	1,3	
786,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9	
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		845	34,5	43,3	116,8	858,4	0,7	115	394,8	106,4	6,6	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгариновка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2	5,9	96,8	121,1	4,1	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		10,0	6,5	4,2	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		550	28,1	18,1	80,3	600,7	0,4	16,0	263,1	158,5	7,1	
Обед 5-11 классы												
56,2	Солянка по - студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1	18,5	64	27,6	1,3	
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	180	7,6	9,1	37	265,8	0,2	1,3	96,8	121,1	4,1	
213,05	Напиток витаминизированный "Витолка"	200			19,4	91	2,3	20	0			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	12,6	90		6,2	16	9	2,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		900	36	30	117	930,4	2,9	46,1	340,1	195,6	10,2	

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	26,4	163,8	37,1	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		550	23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5
Обед 5-11 классы											
71.47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	30,0	23,5	1
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	163,8	37,1	1,4
212.01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4	44,8	6	1,3
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		820	30,7	25,8	117,4	829,2	0,7	20,3	375	105,7	6,9

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
141.63	Фишнейк из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232.64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгариновка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	3,0
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		553	17,3	12,4	93,5	599	0,3	26,1	258,3	95,6	6,0
Обед 5-11 классы											
49.31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	12,6	18,2	19,3	186,7	0,1	13,2	44,6	23,3	1,2
141.63	Фишнейк из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232.64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгариновка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		130	36,2	3,4	5,1
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день		820	31,2	30,7	123,3	836,2	0,5	152,5	336,1	107,7	9,7

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
280,05	Упаш	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3			
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	0,1	15,6	127,3	11,5	1			
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,2	0	6	4,2	0,3			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8			
Итого за день		553	24	17,7	82,8	592,9	0,3	17,6	269,6	116	6,2			
Обед 5-11 классы														
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	0,1	6,7	73,0	27,3	1,2			
280,05	Упаш	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3			
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1	15,6	127,3	8,7	0,9			
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1	0,5			
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4			
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2			
Итого за день		845	34,4	37,1	135	1010,1	0,5	25,9	362,2	149,5	7,8			

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2	16,3	116,8	66,0	1,4			
68,61	Булгур с овощами/Овощная подгариновка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	0,2	2,6	153,8	20,0	3,5			
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8			
Итого за день		553	25,3	24,5	78,2	640,3	0,5	19,4	74,3	103,8	6,8			
Обед 5-11 классы														
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2	68,8	23,0	0,8			
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2		116,8	66,0	1,4			
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2	0,2	1	153,8	20,0	3,1			
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2			
Итого за день		900	31	28,3	122,6	918,7	0,7	20,7	389,5	148,3	9,4			

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, 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643141

Владелец Евстигнеева Надежда Михайловна

Действителен с 17.03.2025 по 17.03.2026