

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 145



Евстигнеева Н.М

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С

## Примерное двухнедельное меню горячих обедов для группы продленного дня.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

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                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Обед для групп продленного дня</b> |                                 |              |                      |      |       |                                   |
| 58,35                                 | Суп сливочный с курой, гречками | 20           | 8,4                  | 8,2  | 23,4  | 193,5                             |
| 308,14                                | Котлета мясная                  | 90           | 14,3                 | 13,4 | 13,5  | 233                               |
| 150                                   | Макаронные изделия отварные     | 150          | 5                    | 4,9  | 32,4  | 195,1                             |
| 197                                   | Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек   | 30           | 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>                  |                                 | 700          | 30,8                 | 27   | 101,9 | 765,6                             |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                               |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                                             | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Обед для групп продленного дня</b> |                                               |              |                      |      |       |                                   |
| 56,3                                  | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой | 210          | 6,4                  | 8,4  | 21,0  | 169,0                             |
| 922                                   | Тефтели с красным соусом                      | 80/20        | 8,7                  | 21   | 23    | 270,6                             |
| 472,99                                | Картофельное пюре                             | 150          | 3,1                  | 4,7  | 26,0  | 140,5                             |
| 197                                   | Чай лимонный                                  | 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                              |
| <b>Итого за день</b>                  |                                               | 700          | 21,3                 | 34,6 | 102,6 | 724,1                             |

День: среда

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>Обед для групп продленного дня</b> |                                      |              |                      |      |       |                                   |
| 56,38                                 | Солянка по - студенчески со сметаной | 200          | 6,5                  | 10,4 | 10,6  | 154                               |
| 280,15                                | Гуляш из филе кури                   | 100          | 15,1                 | 5,5  | 23,0  | 145,0                             |
| 232                                   | Ризотто                              | 150          | 3,7                  | 11   | 39    | 274,6                             |
| 197                                   | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек        | 30           | 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>                  |                                      | 700          | 28,4                 | 27,4 | 105,2 | 717,6                             |

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>Обед для групп продленного дня</b> |                                          |              |                      |      |       |                                   |
| 49,38                                 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | 210          | 6,2                  | 6,4  | 9,3   | 110,2                             |
| 316,77                                | Котлеты домашние запеченные              | 90           | 13                   | 17,3 | 26,0  | 229,9                             |
| 917                                   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 7,5                  | 10,6 | 35,6  | 270,9                             |
| 197                                   | Чай лимонный                             | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 30           | 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>                  |                                          | 700          | 29,8                 | 34,8 | 103,5 | 755                               |

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>Обед для групп продленного дня</b> |                                 |              |                      |      |       |                                   |
| 229,05                                | Суп-пюре гороховый с гренками   | 200/10       | 8,3                  | 4,2  | 24    | 200,0                             |
| 394,88                                | Жаркое по-домашнему             | 250          | 12,5                 | 19,4 | 36,0  | 369                               |
| 197                                   | Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  | 0    | 26,8  | 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                              |
| <b>Итого за день</b>                  |                                 | 700          | 24                   | 24,1 | 105,7 | 713,0                             |

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                                 |
| Обед для групп продленного дня |                                 |              |                      |      |       |                                   |
| 71,48                          | Суп- лапша на курином бульоне   | 210          | 5,4                  | 3,9  | 15,3  | 170,0                             |
| 170,81                         | Плов                            | 250          | 14,7                 | 36,7 | 56    | 421                               |
| 197                            | Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  | 0    | 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                  |                                 | 700          | 23,2                 | 41,1 | 103,9 | 734,8                             |

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                                 |
| Обед для групп продленного дня |                                  |              |                      |      |       |                                   |
| 58,22                          | Суп из овощей со сметаной, курой | 210          | 6,1                  | 8,3  | 15,0  | 124                               |
| 318,52                         | Ежики                            | 90           | 12,8                 | 24,2 | 26,7  | 300,2                             |
| 472,99                         | Картофельное пюре                | 150          | 3,1                  | 4,7  | 26,7  | 140,5                             |
| 197                            | Чай лимонный                     | 200          | 0,2                  | 0    | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                         | Хлеб "Крестьянский" с Валетек    | 30           | 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                  |                                  | 700          | 25,1                 | 37,7 | 101,0 | 708,7                             |

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                                 |
| Обед для групп продленного дня |                                   |              |                      |      |       |                                   |
| 63,2                           | Суп картофельный с горохом, курой | 210          | 9                    | 7,6  | 14,8  | 155,3                             |
| 310,15                         | Мясо свинины тушеное              | 100          | 10,3                 | 24,3 | 21,0  | 272,1                             |
| 150                            | Макаронные изделия отварные       | 150          | 5                    | 4,9  | 32,4  | 195,1                             |
| 197                            | Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  | 0    | 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                  |                                   | 700          | 27,4                 | 37,3 | 100,8 | 766,5                             |

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>Обед для групп продленного дня</b> |                                     |              |                      |     |       |                                   |
| 49,33                                 | Борщ "Сибирский" со сметаной, курой | 210          | 5,9                  | 8,2 | 22    | 116,2                             |
| 308,39                                | Биточек пикантный                   | 90           | 13,9                 | 9,3 | 21,3  | 177,2                             |
| 68,6                                  | Булгур с овощами                    | 150          | 5,3                  | 6   | 25,5  | 178,9                             |
| 197                                   | Чай лимонный                        | 200          | 0,2                  |     | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек       | 30           | 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>                  |                                     | 700          | 28,2                 | 24  | 101,4 | 616,3                             |

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>Обед для групп продленного дня</b> |                                      |              |                      |      |       |                                   |
| 82,19                                 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 200/10       | 6,0                  | 3,8  | 19,0  | 96,9                              |
| 318,64                                | Тефтели из филе кури и свинины       | 90           | 12,1                 | 16,2 | 21,3  | 240,1                             |
| 133,73                                | Картофель по-деревенски с паприкой   | 150          | 3,1                  | 5,6  | 28,0  | 163,9                             |
| 197                                   | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек        | 30           | 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>                  |                                      | 700          | 24,3                 | 26,1 | 100,9 | 644,9                             |

## Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептур 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).

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)