

Согласовано:  
Директор МАOU СОП

Дурнов Д.А

Шехер

Илгәләт М.С

горячих завтраков и обедов для детей ОБЗ 5-11 классов

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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 |                                                   |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |     |  |
| 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 подгарнировка | 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       |                                                   |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |     |  |
| Обед 5-11 классы    |                                                   |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |     |  |
| 58,27               | Суп из овощей со сметаной, курой                  | 260             | 1,9                  | 5,5  | 10,1  | 99,2                                      | 0,1           | 14,4 | 31,5                      | 18,9  | 0,7 |  |
| 308,06              | Биточек                                           | 100             | 13,9                 | 17,4 | 14,9  | 274,2                                     | 0,2           | 0    | 185,0                     | 20,8  | 1,6 |  |
| 139,03              | Картофель отварной                                | 180             | 6,8                  | 5,6  | 23,8  | 181,3                                     | 0,2           | 31   | 133,0                     | 40,4  | 1,6 |  |
| 82,03               | Кисель "Витошка"                                  | 200             | 0                    | 0    | 24    | 95                                        | 0,3           | 25   | 0                         | 0     | 0   |  |
| 351,03              | Фрукт                                             | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                        | 0             | 6,2  | 16                        | 9     | 2,2 |  |
| 299,39              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,9           | 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       |                                                   |                 | 27,6                 | 30   | 112,3 | 885,5                                     | 1,8           | 76,6 | 382                       | 107,4 | 7,6 |  |

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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 |                                         |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |     |  |
| 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 подгарнировка | 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       |                                         |                 | 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  | 36,8  | 162,5                                     | 0,1           | 6,1  | 44,5                      | 28,9  | 0,9 |  |
| 280                 | Гуляш                                   | 100             | 13,4                 | 11   | 4,6   | 220,3                                     | 4             | 23,0 | 156,0                     | 21,6  | 1   |  |
| 68,61               | Бульон с овощами /Овощная подгарнировка | 180/20          | 6,6                  | 10,6 | 32,1  | 219,1                                     | 0,2           | 2,6  | 132,0                     | 113,3 | 3,5 |  |
| 211,12              | Напиток из сухофруктов                  | 200             | 0,3                  | 0    | 19,7  | 78                                        | 0             | 0,1  | 33,6                      | 3,9   | 0,8 |  |
| 299,37              | 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       |                                         |                 | 34,4                 | 30,6 | 122,9 | 825,7                                     | 5             | 31,8 | 382,6                     | 186,0 | 7,7 |  |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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 |                                                 |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |      |    |
| 184.04              | Куря 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       |                                                 |                 | 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  | 123,0 | 23,5                      | 1    |    |
| 394.94              | Жаркое по-домашнему                             | 250             | 16,4                 | 15,3 | 26,2  | 294,8                                     | 6,0           | 13,8 | 195,0 | 49,9                      | 2,5  |    |
| 213.01              | Напиток из шиповника                            | 200             | 0,7                  | 0    | 19,3  | 78,9                                      | 0             | 130  | 12,3  | 3,4                       | 5,1  |    |
| 524.01              | Мучное изделие                                  | 45              | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                                     | 0,1           | 0,1  | 17,1  | 5,8                       | 0,4  |    |
| 299.24              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 50              | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 71,4                                      | 0,2           | 0    | 10    | 7                         | 0,6  |    |
| 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       |                                                 |                 | 32,0                 | 30,8 | 127,4 | 901,7                                     | 7             | 151  | 367,9 | 103,7                     | 10,8 |    |

| №<br>ре-<br>ц.      | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>Ценность<br>(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 |                                                         |                 |                      |      |       |                                           |               |     |                           |       |      |
| 168,05              | Бифштерганов 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 подпарнировка        | 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       |                                                         |                 | 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 | 146                       | 49,9  | 3,7  |
| 318,63              | Терттели                                                | 100             | 13,4                 | 16,2 | 12,6  | 251                                       | 0,2           | 1,3 | 136                       | 19    | 1,5  |
| 139,03              | Картофель отварной                                      | 180             | 3,5                  | 5,6  | 23,8  | 181,3                                     | 0,2           | 31  | 66,0                      | 40,4  | 1,6  |
| 211,11              | Напиток из гурати                                       | 200             | 0,4                  | 0    | 23,8  | 81,8                                      | 0             | 0,3 | 17,6                      | 12    | 0,4  |
| 351,03              | Фрукт                                                   | 100             | 0,4                  | 0,4  | 13,8  | 90                                        |               | 6,2 | 16                        | 9     | 2,2  |
| 299,37              | 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       |                                                         |                 | 29                   | 31,9 | 114,7 | 893,3                                     | 0,7           | 43  | 398,1                     | 148,6 | 10,9 |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |     |  |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|-----|--|
|                            |                                       |                 | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1            | С     | Са    | Мг                        | Fe  |  |
| 1                          | 2                                     | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 12    | 14                        | 15  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                       |                 |                      |      |       |                                      |               |       |       |                           |     |  |
| 316                        | Котлета из филе кур                   | 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 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |                 | 27,5                 | 20   | 79,9  | 526                                  | 0,4           | 102,5 | 313,2 | 79,2                      | 5,2 |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                       |                 |                      |      |       |                                      |               |       |       |                           |     |  |
| 82,14                      | Суп-пюре гороховый с гренками         | 250/10          | 3,4                  | 4    | 16,7  | 117,7                                | 0,1           | 13,2  | 65,6  | 19,1                      | 0,7 |  |
| 307,21                     | Шницель мясной                        | 100             | 13,9                 | 17,4 | 14,9  | 274,2                                | 0,2           | 12    | 123,0 | 20,8                      | 1,6 |  |
| 232,02                     | Рис "Золотистый"/Овощная подгариновка | 180/20          | 4,3                  | 5,9  | 40,9  | 235,8                                | 0             | 0,8   | 163,8 | 29,6                      | 0,7 |  |
| 788,04                     | Напиток яблочный                      | 200             | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1                                 | 0             | 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 |  |
| 299,37                     | 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 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |                 | 29,4                 | 37,9 | 141,6 | 1028,2                               | 1             | 27,7  | 395,0 | 100,6                     | 6   |  |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |     |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|-----|--|
|                            |                                                  |                 | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1            | С    | Са    | Мг                        | Fe  |  |
| 1                          | 2                                                | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 12    | 14                        | 15  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |                 |                      |      |       |                                      |               |      |       |                           |     |  |
| 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 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |                 | 28,1                 | 18,1 | 80,3  | 600,7                                | 0,4           | 16,0 | 263,1 | 158,5                     | 7,1 |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |                 |                      |      |       |                                      |               |      |       |                           |     |  |
| 56,2                       | Солянка по - студенчески с курой                 | 260             | 6,9                  | 11,4 | 13,3  | 176,7                                | 0,1           | 18,5 | 50    | 27,6                      | 1,3 |  |
| 316,63                     | Котлета из филе индейки                          | 100             | 17,9                 | 10,9 | 163,0 | 231,4                                | 0,1           | 0    | 128,0 | 20,8                      | 1,8 |  |
| 129,12                     | Рагу из овощей                                   | 180             | 2,4                  | 6,8  | 12,4  | 127                                  | 2,0           | 24   | 163,7 | 29,5                      | 1   |  |
| 213,05                     | Напиток витаминизированный "Витошка"             | 200             | 0                    | 0    | 19,4  | 91                                   | 2,3           | 20   | 0     | 0                         | 0   |  |
| 351,03                     | Фрукт                                            | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                   | 0             | 6,2  | 16    | 9                         | 2,2 |  |
| 299,24                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                 | 0,0           | 0    | 6     | 4,2                       | 0,3 |  |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                 | 0             | 0    | 7     | 9,4                       | 0,8 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |                 | 31,4                 | 30   | 242,5 | 837,1                                | 4,5           | 68,7 | 370,7 | 101                       | 7,4 |  |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                         |              |                      |      |       |                                      |               |      |       |                           |     |  |
| 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 подгарнировка | 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 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                         |              |                      |      |       |                                      |               |      |       |                           |     |  |
|                            |                                         |              | 23,8                 | 20,8 | 78    | 598                                  | 0,5           | 6,4  | 302,4 | 75,3                      | 5   |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                         |              |                      |      |       |                                      |               |      |       |                           |     |  |
| 71,47                      | Суп лапша на курином бульоне            | 260          | 5,9                  | 4,8  | 19,1  | 142                                  | 0,1           | 6,6  | 24,9  | 23,5                      | 1   |  |
| 280,06                     | Гуляш                                   | 100          | 10,8                 | 26,1 | 4,6   | 300,2                                | 0,3           | 15,0 | 136,0 | 20,2                      | 1,4 |  |
| 152                        | Макаронные изделия отварные*            | 180          | 6                    | 5,9  | 38,7  | 233,6                                | 0,1           | 0    | 100,0 | 8,7                       | 0,9 |  |
| 212,01                     | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,4                  | 0    | 28,9  | 115,6                                | 0             | 0,4  | 63,0  | 95                        | 1,3 |  |
| 524,01                     | Мучное изделие                          | 45           | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                                | 0,1           | 0,1  | 32,0  | 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 |  |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                 | 0             | 0    | 7     | 9,4                       | 0,8 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                         |              |                      |      |       |                                      |               |      |       |                           |     |  |
|                            |                                         |              | 29,8                 | 47,1 | 139,3 | 1105                                 | 0,7           | 22,1 | 368,9 | 166,8                     | 6,1 |  |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность | 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   |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |              |                      |      |       |                            |               |       |       |                           |      |  |
| 141,63                     | Филей из рыбы                                    | 100          | 9                    | 5,2  | 17,8  | 186,3                      | 0,1           | 15,0  | 122,5 | 45,3                      | 1,2  |  |
| 232,64                     | Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка | 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  |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |              |                      |      |       |                            |               |       |       |                           |      |  |
|                            |                                                  |              | 17,3                 | 12,4 | 93,5  | 599                        | 0,3           | 26,1  | 258,3 | 95,6                      | 6,0  |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |              |                      |      |       |                            |               |       |       |                           |      |  |
| 117,06                     | Холодное блюдо                                   | 100          | 1,3                  | 4,6  | 11,8  | 95,6                       | 0             | 7,2   | 50,0  | 18,4                      | 1,2  |  |
| 49,31                      | Борщ "Сибирский со сметаной и курой.             | 260          | 6,2                  | 8,2  | 9,7   | 128,4                      | 0,1           | 13,2  | 95,0  | 23,3                      | 1,2  |  |
| 933                        | Филе куриное "Аппетитное"                        | 100          | 20,3                 | 10,1 | 7,2   | 200,3                      | 0,1           | 1,1   | 121,3 | 25                        | 1,4  |  |
| 133,48                     | Картофель запеченный                             | 180          | 3,7                  | 4,9  | 30,2  | 185,4                      | 0,2           | 37    | 86,7  | 43                        | 1,7  |  |
| 213,01                     | Напиток из шиповника                             | 200          | 0,7                  | 0    | 19,3  | 78,9                       | 0             | 130   | 12,3  | 3,4                       | 5,1  |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |              |                      |      |       |                            |               |       |       |                           |      |  |
|                            |                                                  |              | 36,8                 | 28,4 | 107,9 | 834,4                      | 0,6           | 188,5 | 381,8 | 131,4                     | 12,1 |  |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |                 |                      |      |      |                                           |               |       |       |                           |     |  |
| 280,05                     | Гуляш                                            | 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 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |                 |                      |      |      |                                           |               |       |       |                           |     |  |
|                            |                                                  |                 | 24                   | 17,7 | 82,8 | 592,9                                     | 0,3           | 17,6  | 269,6 | 116                       | 6,2 |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |                 |                      |      |      |                                           |               |       |       |                           |     |  |
| 56,29                      | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой    | 260             | 6,9                  | 9,3  | 15,7 | 167,7                                     | 0,1           | 6,7   | 31,1  | 27,3                      | 1,2 |  |
| 318,63                     | Тфтели                                           | 100             | 13,4                 | 16,2 | 12,6 | 251                                       | 0,2           | 1,3   | 165   | 19                        | 1,5 |  |
| 482,17                     | Капуста тушеная                                  | 180             | 4,1                  | 6,4  | 17,2 | 141,5                                     | 0,2           | 100,1 | 108,3 | 33,5                      | 1,3 |  |
| 612                        | Напиток ягодный из вишни                         | 200             | 0,2                  | 0,1  | 40,0 | 99,3                                      | 0             | 1,4   | 7,6   | 4,2                       | 0,2 |  |
| 351,03                     | Фрукт                                            | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 90                                        | 0             | 6,2   | 16    | 9                         | 2,2 |  |
| 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 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  |                 |                      |      |      |                                           |               |       |       |                           |     |  |
|                            |                                                  |                 | 29,6                 | 33,0 | 125  | 895,3                                     | 0,7           | 115,7 | 344,5 | 111,3                     | 7,9 |  |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                       |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |     |  |
| 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 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |     |  |
|                            |                                       |                 | 25,3                 | 24,5 | 78,2  | 640,3                                     | 0,5           | 19,4 | 74,3  | 103,8                     | 6,8 |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                       |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |     |  |
| 82,09                      | Суп-пюре из разных овощей с гренками  | 250/10          | 4,6                  | 4,1  | 23,9  | 152,5                                     | 0,1           | 13,2 | 168,6 | 60,0                      | 0,8 |  |
| 184,15                     | Куря запеченная                       | 120             | 31                   | 19,6 | 1,1   | 271,1                                     | 0,1           | 0,5  | 124,6 | 169                       | 2,2 |  |
| 232                        | Рис "Золотистый"                      | 180             | 4,4                  | 6,6  | 45,1  | 262,6                                     | 0,1           | 0    | 8,8   | 98,0                      | 0,7 |  |
| 211,11                     | Напиток из кураги                     | 200             | 0,4                  | 0    | 21,1  | 81,8                                      | 0             | 0,3  | 35,7  | 12                        | 0,4 |  |
| 524,01                     | Мучное изделие                        | 45              | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                                     | 0,1           | 23,0 | 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 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                       |                 |                      |      |       |                                           |               |      |       |                           |     |  |
|                            |                                       |                 | 47,9                 | 40,8 | 144,3 | 1106,4                                    | 0,6           | 37,0 | 371,3 | 363,1                     | 6,0 |  |

## 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., Деда 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 блюда, 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). Рекомендуются 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 ежедневно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, персики, 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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279358

Владелец Дурнов Дмитрий Александрович

Действителен с 25.03.2025 по 25.03.2026