

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню

Горячих завтраков, обедов для детей с ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы							
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1		0,0
257,97	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	250	6,9	7,9	55,4		312,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2		67,9
52,01	Кондитерское изделие	45	3,4	7,7	30,2		202,5
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
71,47	Суп-лапша на курином бульоне	250/10	5,9	4,8	19,1		142
184,13	Кура запеченная	130	33,5	21	1,2		291,6
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгариновка	180/20	4,2	6,4	17,7		144
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	19,7		78
384,41	Мучное изделие	50	0	12,3	37,5		270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за день		1640	72,3	90,4	268,7		1784,9

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы							
201,13	Рыба запеченная в омете	100	17,1	10,8	2,8		175,7
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/30	3,7	6,2	12,6		163,3
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9		53,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	250/10	6,4	9,2	10,3		142,2
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6		247,7
68,61	Булгур с овощами/Овощная подгариновка	180/20	6,5	7,2	31		215,9
351,03	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	25,2		99,3
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	100	0,4	0,4	9,8		90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,9	0,2	12,2		59,5
Итого за день		1450	57,4	52,5	152,3		1389,2

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы						
3.37	Бутерброд с сыром	15/40	6,2	4,9	15,2	131,4
287.19	Запеканка творожная с молоком ступенным	120/30	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
351.02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
49.25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
316.73	Фрикадельки «Напопи»	100	18,2	17,7	9,5	271,9
255.03	Каша гречневая, рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9	11	42,9	309,6
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7			78,9
384.41	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299.35	Хлеб «Крестьянский» с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299.12	Хлеб «Чусовской» с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		1405	65,7	72,5	215,5	1814

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы						
18.52	Холодное блюдо	60	0,5	9	1,9	90,6
276.22	Плов	250	18,2	16,4	46,7	410
788.04	Чай черны с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299.35	Хлеб «Крестьянский» с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299.34	Хлеб «Чусовской» с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
63.21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
280	Гуляш из говядины	100	13,4	11	4,6	171,9
471.16	Картофель в молоке/Овощная подгариновка	180/20	4,9	5,7	29,7	194,2
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.38	Хлеб «Крестьянский» с Валетек	20	2,9	0,3	18,2	89,3
299.12	Хлеб «Чусовской» с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		1450	50,8	48,6	199,3	1490,6

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы							
889,07	Стрипы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	250/10	6,9	9,3	15,7	167,7	
318,19	Ежки	100	12,1	11,6	10,7	200,5	
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8	
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за День		1450	63,2	52,6	229,3	1682,9	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы							
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352	
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	250/10	8,4	8,2	23,4	193,5	
316	Котлета из филе кури	100	19,3	4,2	15,2	174	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2	
384,41	Мучное изделие	50	1,5	12,3	37,5	270,7	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за День		1420	64,1	57,9	257,5	1859,3	

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы							
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1		257,4
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	16,3		159,2
788,04	Чай черный ароматный	200	0,3	0,1	16		62,1
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8		255
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	250/10	6,6	6,9	12,1		126,5
280,15	Гуляш из филе кур	100	15,1	5,5	4,9		131,6
68,7	Булгур с овощами /Овощная подгарировка	180/30	6,6	7,2	31,2		217,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3		78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за День		1480	58	53,3	197,3		1563,4

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы							
782,06	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5		219,8
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7		233,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3		119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
82,09	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250/10	3,3	4,8	14,8		116,6
2,25	Фрикадельки из свинины	100	11,4	27,9	7,4		330,8
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгарировка	180/20	4,2	6,4	17,7		144
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3		78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за День		1450	44,5	58,7	191,3		1521,9

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы							
574.09	Горячий бутерброд с куриным филе и сыром	100	13,3	6,5	21,5		216,3
232.64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	6,7	36,9		227
788.04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16		62,1
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
56,2	Соланка по - студенчески со сметаной, курой	250/10	6,9	11,4	13,3		176,7
394,98	Жаркое по-домашнему с индейкой /Овощная подгариновка	250/20	16,6	15,3	26,7		297,4
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	25,2		99,3
384,41	Мучное изделие	50		12,3	37,5		270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за день		1400	44,7	53,3	205,8		1532,3

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Комплекс (завтрак обед) 5-11 классы							
933,01	Филе куриное, запеченное с сыром.	100	21,4	10,2	6,9		204,5
133,78	Картофель по-деревенски с паприкой/ Овощная подгариновка	180/20	3,8	6,7	25,2		199
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7		52,1
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	3,8	0,4	24,3		119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
49,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4		144,2
309	Котлета "Школьная"	100	20,5	13,3	9,3		241,8
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9	11	42,9		309,6
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9		109
384,41	Мучное изделие	50		12,3	37,5		270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за день		1410	69,6	64,1	227,2		1787,9

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, 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 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, корнелплоды 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, 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)