

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Утверждено:
Щежерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов для детей с ОВЗ 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

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
Завтрак 1-4 классы						
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	13,8	9	14	141,9
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	5,8	7,9	47,1	280,1
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
Итого за День		538	20,5	17,4	88,1	579,9
Обед 1-4 классы						
71,47	Суп-лапша на курином бульоне	200/10	5,9	4,8	19,1	142
184,25	Индейка по-мексикански	100	25,3	23,1	14,8	324,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
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		840	42,3	39,4	117,9	998,2

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
Завтрак 1-4 классы						
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158
381,16	Макароны с сыром	180	11,8	11,2	30,3	270,6
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за День		600	19,2	16,9	78,8	543,1
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6,1	8,3	8,3	124
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	10,9	8,8	8,1	153,4
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76
384,41	Мушное 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		740	24	34,6	108,6	857,4

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
Завтрак 1-4 классы						
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день						
		520	23,8	17,6	70,9	566,9
Обед 1-4 классы						
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	200/10	6	8,2	9,4	126,7
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	18,2	247,7
68,71	Бульон с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,4	6	35	181,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
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						
		720	31,5	32,3	100,4	727,6

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
Завтрак 1-4 классы						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15	15,3	5,1	212,2
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
384,41	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,28	Батон витаминизированный	60	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день						
		510	16,8	28,3	66,6	588,5
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	200/10	9	7,6	14,8	155,3
276,22	Плов	250	18,2	16,4	46,7	410
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	25,2	99,3
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						
		800	30,7	25	115,4	847,4

День: пятница
Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 1-4 классы							
3,55	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	20/15/20	9,1	18,4	11,5		240,2
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6		255,4
642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1		96,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
Итого за день			15,4	28,5	85		682,2
Обед 1-4 классы							
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	200/10	6,4	8,4	12,6		144,6
889,08	Стрипы "Школьные"	90	22,6	8,6	11,5		212,7
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4		195,1
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			37,1	34,9	140,8		1024,9

День: понедельник
Неделя: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 1-4 классы							
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	4,8	9	14		141,9
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	10,3	7,1	44,1		255
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9		53,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8		90
Итого за день			15,8	16,6	81,8		540,1
Обед 1-4 классы							
58,35	Суп сливочный с курой, грибами	200/10	8,4	8,2	23,4		193,5
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1		183
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	7,6	8,9	36,1		257,2
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9		121,2
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
Итого за день			33,8	29,3	124,2		937,7

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
Завтрак 1-4 классы						
287,08	Запеканка творожная с молоком сушеным	120/30	22,6	16,5	29,6	367,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день						
49,38	Обед 1-4 классы	520	24,9	17,7	68,1	561,1
307,24	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	200/10	6,2	6,4	9,3	110,2
472,99	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4
211,12	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
384,41	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299,35	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,12	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день						
750	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
		750	28,5	38,6	118,1	949,6

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
Завтрак 1-4 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6
642,07	Какао с молоком "Витюшка"	150	2,4	2,4	11	73,3
Итого за день						
82,19	Обед 1-4 классы	505	22,2	47,1	82,2	834,1
782,06	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9
150	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8
213,01	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
351,03	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,35	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за день						
810	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
		810	22	21,7	110,5	773,5

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,62	Омлет с зеленым горошком	200	17,1	16,5	6,1	240,3
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
384,41	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,28	Батон витаминизированный	60	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день						
		510	18,9	29,5	67,6	616,6
Обед 1-4 классы						
56,32	Солжанка по - студенчески со сметаной, курой.	200/10	6,5	10,4	10,6	154
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	150/20	3,5	5,7	30,1	188,1
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76
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						
		710	26,9	33,9	83,1	740,8

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
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	9,3	11,4	10,5	166,7
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	12	8,7	29,2	310,5
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день						
		545	22,2	20,6	66,7	635,1
Обед 1-4 классы						
46,26	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, курой	200/10	6,4	9,1	8,5	134,1
171,04	Филе кури тушеное в сметанном соусе	100	16,1	9,1	1,8	153
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	150	3,1	5,6	20,7	163,9
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						
		800	28,7	36,8	115,3	923,5

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 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)