

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 24

Н.В. Порубенко.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов
для детей с ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: 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
Комплекс 1-4 классы (завтрак)						
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	1,7	9	14	141,9
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	265,4
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
Комплекс 1-4 классы (обед)						
58,35	Суп сливочный с курой, гречками	200/10	8,4	8,2	23,4	193,5
171,2	Филе кури тушеное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	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			40,6	38,6	209,6	1411,2

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
Комплекс 1-4 классы (завтрак)						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,19	Макароны с сыром	180	7	6	32	216,9
642,08	Какао с витамином С "Витлошка"	180	2,8	2,8	13,4	87,9
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Комплекс 1-4 классы (обед)						
56,3	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной, курой	200/10	6,4	8,4	12,6	144,6
886,1	Суфле рыбное "Витаминка"	100	12,2	9,4	9,2	167,6
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
384,43	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			47,4	73,6	177,3	1567,1

День: среда
Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак)						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5
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
Комплекс 1-4 классы (обед)						
56,32	Солонка по - студенчески со сметаной, курой.	200/10	6,5	10,4	10,6	154
170,9	Плов из филе кури/Овощная подгарировка	250/20	21,1	10,6	47,2	370,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
384,43	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			44,2	54,4	196,9	1587,2

День: четверг
Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак)						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарировка	150/50	15	15,3	3,7	212,2
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Комплекс 1-4 классы (обед)						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	200/10	6,2	6,4	9,3	110,2
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
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			44,9	57,8	164,3	1401,8

День: пятница
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 1-4 классы (завтрак)							
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5		166,7
257,95	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	200	8	7,8	39,9		260,8
788,07	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16,1		62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
Комплекс 1-4 классы (обед)							
229,05	Суп-пюре гороховый с грибами	200/10	6,4	4,2	22		151,3
394,98	Жаркое по-домашнему с индейкой /Овощная подгарнировка	250/20	16,6	15,3	26,7		297,4
384,43	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 Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			39,9	52	181,4		1391,8
Итого за день			39,9	52	181,4		1391,8

День: понедельник
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 1-4 классы (завтрак)							
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	1,7	9	14		141,9
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6		234,6
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
Комплекс 1-4 классы (обед)							
71,48	Суп-паша на курином бульоне	210	5,4	3,9	15,3		115,7
170,81	Грив из филе индейки /Овощная подгарнировка	250/20	18,9	16,6	47,7		417,9
198	Напиток из замороженных ягод	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
Итого за день			37,2	37,9	183,2		1304

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 1-4 классы (завтрак)						
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
188,06	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150	19,4	13,9	37,9	364,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Комплекс 1-4 классы (обед)						
58,24	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	1,5	4,6	8,3	81,9
308,14	Котлета мясная из филе кури и свинины	90	14,3	13,4	13,5	233
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
384,43	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			44,2	58,9	202,5	1577,7

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 1-4 классы (завтрак)						
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5
642,08	Какао с витамином С "Витошук"	180	2,8	2,8	13,4	87,9
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Комплекс 1-4 классы (обед)						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,9	14,7	112,5
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
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 "Чуковский" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			43,9	36	175,3	1336,8

Неделя: 2

День: пятница
Неделя: 2

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак)						
3.58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	5,2	7,1	44,1	255
788,07	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16,1	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Комплекс 1-4 классы (обед)						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9
280,06	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	300,2
138,37	Картофель отварнойОвощная подгарировка	150/20	3	4,6	16,4	149,1
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,43	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			30,9	54,2	160,9	1592,5

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 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, 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 белокачанную с морковью или капусту белокачанную 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 блюда 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 блюда.

- 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)