

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 70

Миногина Н.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих обедов для детей ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,63 | Бутерброд с маслом, джемом на батоне | 15/18/40 | 3,4 | 13,8 | 25,4 | 236,9 |
| 257,99 | Каша молочная рисовая с маслом | 250 | 3,4 | 8 | 68,3 | 347,8 |
| 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 |
| 58,36 | Суп сливочный с курой, гренками | 250/10 | 6,8 | 10,5 | 12,7 | 165,5 |
| 184,26 | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | 100 | 27,7 | 25,1 | 14,9 | 347,6 |
| 255,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 14,5 | 44,7 | 352 |
| 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 | | 1499 | 55,2 | 73,3 | 249,3 | 1897 |

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|---|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 1 106 | Творожок в индивидуальной упаковке | 125 | 11,4 | 28,8 | 23,1 | 393,8 |
| 381,12 | Макароны с сыром | 200 | 9,7 | 7,3 | 35,5 | 253,3 |
| 642,05 | Какао с витамином С "Витошка" | 200 | 3,3 | 3,3 | 14,1 | 96,6 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| 56,29 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой | 250/10 | 6,9 | 9,3 | 15,7 | 167,7 |
| 140,89 | Рыба под сырной корочкой с овощами | 100 | 11,4 | 8,4 | 4,2 | 138,1 |
| 472,6 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20 | 3,7 | 6,2 | 12,6 | 163,3 |
| 612 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,2 | 99,3 |
| 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 |
| Итого за день | | 1415 | 54,8 | 76,6 | 199,3 | 1738,5 |

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 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,65 | Бутерброд с сыром, маслом на батоне | 20/15/40 | 8,6 | 19,1 | 22,9 | 297,8 |
| 257,36 | Каша молочная мультизлаковая с маслом | 250 | 8,3 | 8,4 | 42,5 | 289,4 |
| 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 |
| 56,2 | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | 250/10 | 6,9 | 11,4 | 13,3 | 176,7 |
| 889,07 | Стрипсы "Школьные" | 100 | 25,1 | 9,1 | 12,7 | 232,5 |
| 232 | Ризотто/ Овощная подгарнировка | 180/20 | 4,8 | 12,9 | 48 | 332,2 |
| 213,01 | Напиток из замороженных ягод. | 200 | 0,7 | | 19,3 | 78,9 |
| 384,39 | Мучное изделие | 50 | 3 | 11,8 | 34,8 | 255 |
| 299,24 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 1475 | 64,2 | 74 | 256,6 | 1999,1 |

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 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 160,71 | Омлет натуральный/Овощная подгарнировка | 200/50 | 22,3 | 22,3 | 17,2 | 316,5 |
| 197 | Чай с шиповником и сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 384,39 | Мучное изделие | 50 | 3 | 11,8 | 34,8 | 255 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 60 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| 49,39 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | 250/10 | 6,6 | 6,9 | 12,1 | 126,5 |
| 316,76 | Котлеты домашние запеченные | 100 | 14,6 | 19 | 5,9 | 253,8 |
| 152 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 5,9 | 48,9 | 233,6 |
| 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 | | 1440 | 58,6 | 67,7 | 196,2 | 1576 |

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|---|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,65 | Бутерброд с сыром, маслом на батоне | 20/15/40 | 8,6 | 19,1 | 22,9 | 297,8 |
| 257,96 | Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом | 250 | 10,1 | 8,8 | 53 | 330,3 |
| 788,04 | Чай черный ягодный | 200 | 0,3 | 0,1 | 16 | 62,1 |
| 351,02 | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 90 |
| 56,2 | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | 250/10 | 6,9 | 11,4 | 13,3 | 176,7 |
| 280,22 | Индейка по-мексикански | 100 | 14,4 | 8,7 | 7,1 | 168,9 |
| 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 |
| 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 | | 1505 | 47,5 | 65 | 238,8 | 1756,1 |

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|---|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,63 | Бутерброд с маслом, джемом на батоне | 15/18/40 | 7,0 | 13,8 | 25,4 | 236,9 |
| 560,04 | Каша молочная ячневая с маслом | 250 | 8,4 | 12,8 | 46,1 | 286,6 |
| 788 | Чай с шиповником и сахаром | 200 | 2,0 | 0,1 | 17,2 | 67,9 |
| 351,23 | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 |
| 71,47 | Суп- лапша на курином бульоне | 250/10 | 5,9 | 4,8 | 19,1 | 142 |
| 170,81 | Плов из филе индейки /Овощная подгарнировка | 250/20 | 18,9 | 16,6 | 47,7 | 417,9 |
| 213,01 | Напиток из замороженных ягод. | 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 | | 1483 | 47 | 49,4 | 219,2 | 1523,4 |

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 288,11 | Бутерброд с маслом | 15/20 | 2,3 | 13,3 | 15,3 | 190,8 |
| 188,26 | Пудинг творожный с молочным соусом | 120/30 | 18 | 12,2 | 46,7 | 304,5 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 351,02 | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 90 |
| 58,27 | Суп из овощей со сметаной, курой | 250/10 | 6,4 | 9,2 | 10,3 | 142,2 |
| 307,35 | Люля-кебаб из свинины и курицы | 100 | 17,2 | 17,5 | 1 | 231 |
| 472,6 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20 | 3,7 | 6,2 | 12,6 | 163,3 |
| 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 | | 1385 | 51,9 | 71,8 | 202 | 1657,7 |

День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 195,04 | Йогурт питьевой | 200 | 5,6 | 5 | 22,4 | 158 |
| 257,94 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 250 | 8,8 | 17 | 37,1 | 272,9 |
| 642,05 | Какао с витамином С "Витошка" | 200 | 3,3 | 3,3 | 14,1 | 96,6 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| 63,21 | Суп картофельный с горохом, курой | 250/10 | 5,6 | 4,9 | 18,3 | 140,8 |
| 782,06 | Наггетсы куриные | 110 | 10,2 | 12,1 | 17,5 | 219,8 |
| 152,09 | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/20 | 6,1 | 5,9 | 39,2 | 236,1 |
| 213,01 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0 | 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 | | 1500 | 45,5 | 49,3 | 202 | 1374,5 |

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 160,71 | Омлет натуральный/Овощная подгарнировка | 150/50 | 22,3 | 22,3 | 14,0 | 316,5 |
| 198 | Чай лимонный с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 |
| 384,4 | Мучное изделие | 50 | | 12,8 | 42,5 | 296,7 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 60 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| 49,31 | Борщ "Сибирский со сметаной, курой | 250/10 | 6,2 | 8,2 | 9,7 | 128,4 |
| 308,38 | Биточек пикантный. | 100 | 15,5 | 8,3 | 13 | 178,9 |
| 68,61 | Булгур с овощами /Овощная подгарнировка | 200 | 6,5 | 7,2 | 31 | 215,9 |
| 213,01 | Напиток из замороженных ягод. | 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 | | 1460 | 56,6 | 60,8 | 187,3 | 1550,3 |

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 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,65 | Бутерброд с сыром, маслом на батоне | 20/15/40 | 8,6 | 19,1 | 22,9 | 297,8 |
| 257,6 | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом | 250 | 6,6 | 7,9 | 56,7 | 316,7 |
| 788,04 | Чай черный ягодный | 200 | 0,3 | 0,1 | 16 | 62,1 |
| 351,02 | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 90 |
| 82,14 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/10 | 3,4 | 4 | 16,7 | 117,7 |
| 280,21 | Поджарка из свинины | 100 | 16,6 | 39 | 3,8 | 437 |
| 133,78 | Картофель по-деревенски с паприкой/Овощная подгарнировка | 180/20 | 5,7 | 6,7 | 25,2 | 199 |
| 209,01 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 109 |
| 384,4 | Мучное изделие | 50 | 0 | 12,8 | 42,5 | 296,7 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| Итого за день | | 1525 | 45 | 90,9 | 245,3 | 2018,8 |

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
4. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции.

5. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой: - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот; - морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.
6. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
7. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

8. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях СанПин - менее 100 гр. (приложение 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб.1 прил.Ю СанПин 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб.3 прилож.9 СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.

9. По данному двухнедельному меню произведен расчет пищевой ценности блюд.
- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, груша). *При сахарном диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, переспелые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и цукаты. Они содержат много сахара, имеют высокую калорийность, соответственно эти фрукты значительно повышают уровень сахара в крови.*
 - расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№ 10), капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)