



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

Писклова И.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Щехерев 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	3	4	5	6	7
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	Ножки куриные, запеченные в сухарях панко	250/10	27,7	25,1	14,9	165,5
184,26	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	347,6
255,96	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	3	4	5	6	7
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 витаминизированным	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,4	Рыба под сырной корочкой с овощами	40	2,3	0,9	15,2	78,6
56,29	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	250/10	6,9	11,4	4,2	138,1
140,89	Напиток из шиповника	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
472,6	Мучное изделие	200	0,2	0,1	25,2	99,3
384,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3	11,8	34,8	285
299,35	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	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	Комплекс 5-11 классов (завтрак и обед)	3	4	5	6	7	
3.65	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/15/40	8,6	19,1	22,9		297,8
257,36	Каша молочная мултизлаковая 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	Солынка по - студенчески со сметаной, курой	250/10	6,9	11,4	13,3		176,7
889,07	Стрипы "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	Мульное 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	Комплекс 5-11 классов (завтрак и обед)	3	4	5	6	7	
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	Мульное изделие	50	3	11,8	34,8		255
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2		78,6
49,39	Котлеты домашние запеченные	250/10	6,6	19	5,9		253,8
316,76	Макаронные изделия отварные	100	14,6	5,9	19,7		78
152	Напиток из сухофруктов	180	0,3	0,4	9,8		90
211,12	Фрукт	200	0,4	0,2	9,7		47,6
351,03	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	100	1,5	0,3	9,2		45,2
299,35	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
299,12	Итого за день	1440	58,6	67,7	196,2		1576

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 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 пшенная 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	0,2	27,5	157,8
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	12,3	37,5	270,7
384,41	Мучное изделие	50	1,5	0,2	9,7	47,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,4	0,3	9,2	45,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	1505	47,5	65	238,8	1756,1
Итого за день			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 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			47	49,4	219,2	1523,4

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 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 подгариновка	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

№ 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)						
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 "Витолша"	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	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	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 поджаренная	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	128,4
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	6,2	8,2	9,7	178,9
308,38	Биточек пикантный	100	15,5	8,3	13	215,9
68,61	Булгур с овощами /Овощная поджаренная	200	6,5	7,2	19,3	90
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7			78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	45,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	1550,3
Итого за день			56,6	60,8	187,3	

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 поджаренная	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			45	90,9	245,3	2018,8

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 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). Рекомендательный 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 сахариом диете 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), капусты квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)