

Согласовано:



Директор БМАОУ Лицей № 3 «Альянс»

Иовик Н.В

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

Неделя: 1

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
3,15	Бутерброд с сыром	15/50	7,7	5,5	25,3	183,8	0,2	0,4	167	24	1,2
257,95	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10	8,8	50,6	320,9	0,2	0,6	165,5	60,3	1,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
Итого за день		615									
Обед 5-11 классы											
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3	0,1	27,1	44,7	19	0,7
280,15	Гуляш из филе кури	100	15,1	5,5	4,9	131,6		1,5	15,2	19,2	1,2
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1		15,3	8,7	0,9
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200		0	19,4	91	2,3	20			
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		835	48,7	42	223,9	1531,8	3,2	55,9	462,6	168,1	10,5

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
160,62	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	17,1	16,5	6,1	240,3	0,2	5,6	125,6	30,2	3,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
524,01	Мучное изделие	100	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день											
Обед 5-11 классы											
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	3	19	115,4	0,1	6,6	21,3	21,1	0,9
307,27	Биточек с красным соусом	80/30	12,6	10,4	22	242	0,2		16,7	16,5	1,4
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	26,3	209	0,1	8,8	51,9	29,8	1,1
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	3,9	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	24,2	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день											
800 47,6 46,5 169,2 1394 1,1 21,2 298 1364 10,7											

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
195.04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	0,1	1,2	220	28	0,2
150.78	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,9	7,4	35,6	244,5	0,1	0,3	118	13,4	1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299.24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день		615									
Обед 5-11 классы											
49.27	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	5,4	10,9	100,6		4,4	42,4	45,6	3,4
141.53	Котлета рыбная с соусом	100	14,3	15,1	13,6	157,7	0,2	0,4	46	25,6	0,8
232.02	Рис припущенный	180	4,1	15,8	40,3	232,7			8,6	27,2	0,6
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130	12,3	3,4	5,1
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		890	43,3	50,0	219,6	1378,4	0,8	142,5	495,1	181,3	16,2

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
188.22	Пудинг творожный с молочным соусом	150	14,2	11,3	33,2	449,1	0,1	0,2	164,7	24,6	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299.24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
351.02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90	0,1	9,3	24	13,5	3,3
Итого за день		615									
Обед 5-11 классы											
229.07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9	0,2	0,9	79,8	26,9	1,7
310.15	Мясо свиные тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	11,5	18,1	1,2
68.66	Булгур рассыпчатый/Овощная подгарнировка	180/20	7,4	7	35,8	241	0,2		15,4	117,8	4
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	3,9	0,8
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		820	49,1	49,4	198,9	1627,1	1,3	11,2	360,8	233,9	14,7

День: пятница
Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 5-11 классы													
3,27	Бутерброд с маслом, джемом	10/20/50	3,8	9,8	28,2	216,4	0,2		12,7	16,9	1,1		
257,99	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,4	8	68,3	347,8		1,6	151,6	17,3	0,3		
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8		
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6		
Итого за день		615											
Обед 5-11 классы													
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9	0,1	6,7	27,5	23	0,9		
922	Тефтели в красным соусом	80/20	8,7	21	11	270,6	0,2	1,3	22,8	16	1,3		
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,3	14,1	44,7	349	0,2		18,5	147,2	5		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8		
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2		
Итого за день		835	49,2	69,5	272,8	1870,1	1,2	10,2	288,5	259,5	12,7		

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж	У			B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
Завтрак 5-11 классы														
3,15	Бутерброд с сыром	15/50	7,7	5,5	25,3	183,8	0,2	0,4	167	24	1,2			
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	7,7	46,1	286,6	0,1	0,6	196,5	38,8	1			
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2			
Итого за день		615												
Обед 5-11 классы														
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2	0,1	14,4	31,5	19	0,7			
171,2	Филе кури тушеное в красном соусе	100	15,7	14,7	3,2	216		0,5	14,3	18,6	1,1			
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	15,9	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1			
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2			
Итого за день		810	45,5	50,5	194,5	1378,0	0,7	88,5	486,8	149,5	12,9			

День: вторник
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
318,73	Тфтели в красном соусе	100	11	13,8	11,2	213,8	0,2	1,3	22,4	16,4	1,2
472,99	Картофельное пюре	200	3,1	4,7	17,6	140,5	0,1	9,6	44,1	29,7	1,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день		615									
Обед 5-11 классы											
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8	0,2	4,7	36,2	31	1,8
276,98	Плов из свинины с куриной/Овощная подгарнировка	250/50	15,2	33,6	54,2	568,6	0,4	1,7	15,1	55,1	2,2
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		800	43,9	58	190,1	1461,5	1,3	17,6	167,2	173,3	9,6
		День: среда									

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	150,3		0,9	150	142,5	0,1
257,77	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	6,9	8,6	28,7	219	0,2	0,5	140,2	58,9	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день											
Обед 5-11 классы											
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4	0,1	14	44,8	21,8	1
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		20,1	20,8	1,7
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	180	7,6	9,1	37	265,8	0,2	1,3	21,5	121,1	4,1
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109		2,5	6,9	3,6	1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день											
		890	45,3	42,9	210,3	1508,9	1,1	25,4	431,3	406,8	14,4

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
160.47	Омлет натуральный/Овощная погарировка	150/50	15,9	17,4	4,1	235,7	0,1	5,6	127,7	26,7	3,2
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299.24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2		10	7	0,6
Итого за день		615									
Обед 5-11 классы											
82.14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7
280.06	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	300,2	0,3	1,5	15,2	20,2	1,4
232.02	Рис припущенный	180	4,1	5,8	50,3	232,7			8,6	27,2	0,6
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1	0,5
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
401.12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
Итого за день		845	46,2	64,8	199	1573,2	1	29,1	288,7	140,5	11,9

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
288	Бутерброд с маслом	10/50	3,8	9,8	25,4	205,8	0,2		12,2	16,5	1
257.97	Каша молочная "Ассорти"	250	6,9	7,9	55,4	312,6	0,1	0,6	155,2	68,8	2
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
Итого за день		615									
Обед 5-11 классы											
71.05	Суп картофельный с макаронными изделиями	260	2,6	9	19	115,4	0,1	6,6	21,3	21,1	0,9
308.11	Котлета "Ассорти"	100	16,3	13,3	14,3	242,3	0,2		21,8	20,6	1,7
472.42	Картофельное пюре	180	13,5	5,7	16,3	159,2	0,1	8,8	51,9	29,8	1,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		800	48,5	46,0	197,3	1374,4	0,9	22,7	306,7	192	12

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, 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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, 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).
- расчет пищевой ценности по огурцу свежем, 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)