

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия № 35»

Никандрова Е.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

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 5-11 классы						
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,4	12,5	45,2	337,1
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	27,3	25,1	99,4	756,5
Обед 5-11 классы						
46,19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курой	260	5,9	9	6,3	125,4
308,24	Котлета мясная	100	14,5	11,5	10,2	206,2
129,22	Рагу из овощей	220	2,4	5,7	12,4	290
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	90
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		937	27,5	27,3	82,1	885,4

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 5-11 классы						
308,15	Котлета мясная	100	16,2	12,6	11,3	227,3
472,56	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	4	6,2	13	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	24,2	20,1	63,6	601,3
Обед 5-11 классы						
883	Холодное блюдо	100	0,8	0,1	2,6	14
71,25	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	8,7	8	16,1	153,6
854,47	Каша "Царская" с филе индейки	250	21	24,2	48,2	497
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		905	37,3	42,7	136,7	1063,9

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 5-11 классы						
141,46	Котлета рыбная	100	15,8	6,1	15,2	180,7
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		587	24,4	13,3	98,6	617
Обед 5-11 классы						
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6	8,8	8,1	136,5
355,04	Чахохбили из филе курицы	50/50	15,9	8,7	4,5	198
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	218,3
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	17,5	71
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		890	30,2	23,9	88,3	834,4

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 5-11 классы						
394,98	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарнировка	250/50	16,7	15,3	27,4	376,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	22,4	9,1	65,7	548,6
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
782,02	Тефтели из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5
68,7	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
211,04	Компот из кураги	150	0,5	0	23,2	90,9
524,01	Мушное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		805	28,8	36,4	131,8	994

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
Завтрак 5-11 классы						
318.01	Блюда из мясные	100	10,2	18	9,4	245,5
152.01	Макаронные изделия отварные	180	6,9	7,6	38,9	280
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		730	21,1	26	86,6	677,7
Обед 5-11 классы						
15.13	Холодное блюдо	100	1,4	9,1	7,7	122
63.21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8
280	Гуляш из говядины	50/50	13,5	11,9	5,1	191
232.65	Рис припущенный с овощами, куркумой	180	4,7	7,6	47,2	280,6
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		890	29,2	34,0	127	946,6

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
Завтрак 5-11 классы						
171.2	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,7	4,7	3,2	116
232.02	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
213.05	Напиток витаминизированный "Виташка"	200			19,4	91
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	24	11,8	92,1	590,1
Обед 5-11 классы						
56.27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	1,9	5,5	10,1	99,2
782.02	Тефтели из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5
472.42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	235,5
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		897	21,6	27,2	88	843,4

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
Завтрак 5-11 классы						
394,94	Жаркое по домашнему из индейки	250	16,4	15,3	26,2	294,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:		600	15,6	15,3	65,5	557,0
Обед 5-11 классы						
62,25	Суп карно по студенчески с курой	260	2,1	10,3	24,7	199,9
318,49	Свиная из свинины	100	10	25	10,7	315,7
232,64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	6,7	36,7	226
212,01	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,3	104
624,01	Мушное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:		835	23,3	52,3	146,4	1159,2

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 5-11 классы						
108,11	Боггета "Ассорти" из кури и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,4	12,5	45,2	337,1
196	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:			29,2	24,7	99	744,9
Обед 5-11 классы						
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	260	6,8	10,3	12,5	160,2
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	16,4	6,7	2,7	270,6
472,26	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
211	Комлот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:		810	60,5	48,3	179,5	824,2

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 5-11 классы						
170.01	Плов из фасоли индейки /Овощная подгарнировка	250/50	19,5	23,3	53,1	490,4
107	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:		550	23,5	23,7	91,4	662,6
Обед 5-11 классы						
229.07	Суп пюре гороховый с гречками	260	6,6	6,4	16,9	162,5
308.06	Батончик мясной	100	15,5	14,6	12,7	250,1
129.19	Рагу из овощей	200	2,4	5,7	12,4	141
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	17,5	71
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.14	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:		910	29,3	27,5	93,9	835,2

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 5-11 классы						
782.02	Тестели из говядины и свиной	100	11,7	15,1	13	244,5
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,4	6,6	35,3	233,5
107	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:		550	22,1	22,1	86,6	650,2
Обед 5-11 классы						
70.17	Рассольник "Петинградский" со сметаной, курой	260	2,2	6	15,2	126,3
104.16	Кура запеченная с овощами	100	18,2	17,4	3,3	207,7
559.01	Пюре из гороха	180	20,3	6,4	44,8	321,2
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7
624.01	Мушное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:		835	47,5	40,2	133,1	1054,5

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 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).
9. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
10. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
11. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
12. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источников.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402854

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 21.01.2025 по 21.01.2026