

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

Болячкина О.Ф.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

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
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	9,0	6,4	49,6	255,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	1,0	0,4	9,8	90
Итого за Завтрак 1-4 классы		535	15,5	18,2	83,6	563,3
Обед 1-4 классы						
46,19	Суп сливочный с курой, гренками	200/10	6,1	8,2	6,9	117,6
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7
150,02	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,9	32,8	197,7
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб	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		800	31,2	31,7	99,2	845,1

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
Завтрак 1-4 классы						
316,74	Фрикадельки «Наполи»	90	16,5	16,3	8,3	247,2
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	7,6	8,9	36,1	257,2
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	26,7	26,2	73,5	636,2
Обед 1-4 классы						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	200/10	6,2	6,4	9,3	110,2
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	10,9	8,8	8,1	153,4
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
463,01	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
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		790	28,7	23,7	108,3	755,1

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 1-4 классы						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	15	15,3	3,7	212,2
788,07	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16,1	62,1
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		500	21,6	19,2	62,1	506,1
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	200/10	9	7,6	14,8	155,3
276,4	Плов /Овощная подгарнировка	250/20	18,3	16,4	47,2	412,6
612,02	Напиток из замороженных ягод	200	0,2		26,1	101,4
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		820	30,8	24,9	116,8	852,1

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
Завтрак 1-4 классы						
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		520	23,8	17,6	70,9	566,9
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,8	3,8	12,6	96,9
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	7,6	8,9	36,1	257,2
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
463,01	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
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		790	31,3	33,8	130,3	955,5

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
Завтрак 1-4 классы						
316,64	Котлета из филе кури	90	16	10,1	13,9	209,8
154,21	Макароны отварные с овощами/Овощная	170	4,7	7,7	25,6	193,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	23,5	18,8	71,9	549,9
Обед 1-4 классы						
71,48	Суп- лапша на курином бульоне	200/10	5,4	9,0	15,3	115,7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183
133,8	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Овощная поджаривка	150/20	3,1	2,3	23,5	130,6
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
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		820	25,9	23,7	100,5	721,1

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
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
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
Итого за день		535	12,9	18,8	74,1	559,2
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6,1	8,3	8,3	124
2,35	Фрикассе из курицы	100	19	3,7	4,5	124,5
232	Ризотто/Овощная поджаривка	150/20	3,8	12,0	39,1	258,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	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		820	32,9	25	99,9	768,4

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 1-4 классы						
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,16	Макароны с сыром	180	11,8	11,2	30,3	270,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день		535	25,1	49	78,6	848
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	200/10	6,4	8,4	12,6	144,6
283,82	Запеканка картофельная с мясом/Овощная	250/20	16,7	13,0	41,9	321,8
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
463,01	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
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		800	31	25,2	130,8	837,9

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 1-4 классы						
308,14	Котлета мясная из филе кури и свинины	90	14,3	13,4	13,5	233
472,62	Картофельное пюре/Овощная поджаривка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	20,1	19,2	63,1	505,2
Обед 1-4 классы						
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	5,9	8,2	7	116,2
276,4	Плов /Овощная поджаривка	250/20	18,3	16,4	47,2	412,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
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		820	28	25,5	112	823,8

День: четверг

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 1-4 классы						
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный 20	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		520	23,8	17,6	70,9	566,9
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	6,4	4,2	22	151,3
2,28	Фрикадельки мясные	90	12,5	18,3	6,7	243,6
154,21	Макароны отварные с овощами/Овощная	150/20	4,7	7,7	25,6	193,6
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
463,01	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
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		790	31,5	34	130,6	960

День: пятница

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 1-4 классы						
160,47	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	200	15	15,3	3,7	230,0
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	18,0	52,1
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		500	21,5	19,2	64,0	513,9
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,4	3,9	15,3	115,7
889,07	Стрипсы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	150	3,1	10,0	23,0	163,9
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	81,8
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		800	37,3	23,9	100,8	776,7

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 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, банан, нектарин, груша)
 - расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте (ТТК№11), икра кабачковая (ТТК№12); капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
 - расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок.
 - расчет пищевой ценности блюда по печенью сахарному допускается замена (вафли, пряники)

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 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, банан, нектарин, груша)
 - расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте (ТТК№11), икра кабачковая (ТТК№12); капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
 - расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок.
 - расчет пищевой ценности блюда по печенью сахарному допускается замена (вафли, пряники)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924972

Владелец Болячкина Ольга Фёдоровна

Действителен с 25.04.2025 по 25.04.2026