

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 157

Резникова С.Ю



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-Базовый»

Щерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

Неделя: 1

День: вторник

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
318,71	Ежики мясные	100	6,8	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	46,8	22,4	1,4	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгари- ровка	180/20	8,1	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	161,3	37,1	1,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			33,1	3,8	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	19,8	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		7		9,4	0,8	
Итого за день			18,9	26	80,5	621,1	0,5	14,5	254,2	76,9	4,7	
Обед 5-11 классы												
58,31	Суп сливочный с рыбой	250	9,5	8,4	36,8	162,5	0,1	6,1	44,5	28,9	0,9	
280	Гуляш	100	13,4	11	4,6	220,3	4	23,0	156,0	21,6	1	
68,61	Бульор с овощами/Овощная подгари- ровка	180/20	6,6	10,6	32,1	219,1	0,2	2,6	132,0	113,3	3,5	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	19,7	78	0	0,1	33,6	3,9	0,8	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день			34,4	30,6	122,9	825,7	5	31,8	382,6	186,0	7,7	

Неделя: 1

№ реп.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Индивидуальное обследование			Индексная ценность (ккал)	B1	C	Ca	Mg	Fe
			Б	Ж	У						
		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
1	2										
Завтрак 5-11 классы											
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	145,0	26,8	1,8
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	98,5	66,8	0,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		16	73,6	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
			34,3	23,5	84,1	662,1	0,3	18,5	330,1	111	4,4
Итого за день											
Обед 5-11 классы											
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	123,0	23,5	1
394,94	Жаркое по-домашнему	250	16,4	15,3	26,2	294,8	6,0	13,8	195,0	49,9	2,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	0	130	12,3	3,4	5,1
524,01	Мучное изделие	45	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	0	10,5	14,1	1,2
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
			32,0	30,8	127,4	901,7	7	151	367,9	103,7	10,8
Итого за день											
День: четверг											

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Тяжелая пища (г)	В1 (мг)	С	Са	Mg	Fe
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
168,05	Бифстегонов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	23	142,6	21,2	1,5
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подтарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	123,8	133,1	4,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	20,0	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
			29,5	29	86,8	729,5	0,4	1,8	299	171,7	7,9
Итого за день											
Обед 5-11 классы		260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	4,4	146	49,9	3,7
49,3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	100	13,4	16,2	12,6	251	0,2	1,3	136	19	1,5
318,63	Текфтели	180	3,5	5,6	23,8	181,3	0,2	31	66,0	40,4	1,6
139,03	Картофель отварной	200	0,4	0	23,8	81,8	0	0,3	17,6	12	0,4
211,11	Напиток из кураги	100	0,4	0,4	13,8	90	0	6,2	16	9	2,2
351,03	Фрукт	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	114,7	893,3	0,7	43	398,1	148,6	10,9
Итого за день			29	31,9	114,7	893,3	0,7	43	398,1	148,6	10,9

День: пятница
Неделя: 1.

Неделя: 1												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
316	Котлета из филе кур	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8	
482,36	Карпаса тушеная/Овощная подгарнировка	180/20	4,2	16,8	17,7	144	0,2	100,9	112,9	35,9	1,4	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	24	62,1		1,6	9	7	0,9	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
			27,5	20	79,9	526	0,4	102,5	313,2	79,2	5,2	
Итого за день												
Обед 5-11 классы												
82,14	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7	
307,21	Шницель мясной	100	13,9	17,4	14,9	274,2	0,2	12	123,0	20,8	1,6	
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	5,9	40,9	235,8	0	0,8	163,8	29,6	0,7	
788,04	Напиток рыбный	200	0,3	0,1	16	62,1	0	1,6	9	7	0,9	
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299,37	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 йодокказином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
			29,4	37,9	141,6	1028,2	1	27,7	395,0	100,6	6	
Итого за день												
День: понедельник												

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	Са	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
17.1.12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгарнировка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2	5,9	96,8	121,1	4,1	
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		10,0	6,5	4,2	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день			28,1	16,1	80,3	600,7	0,4	16,0	263,1	158,5	7,1	
Обед 5-11 классы												
56,2	Сопанка по - студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1	18,5	50	27,6	1,3	
316,63	Котлета из филе индейки	100	17,9	10,9	163,0	231,4	0,1	0	128,0	20,8	1,8	
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127	2,0	24	163,7	29,5	1	
213,05	Напиток витаминизированный "Битолшка"	200	0	0	19,4	91	2,3	20	0	0	0	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2	
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день			31,4	30	242,5	837,1	4,5	68,7	370,7	101	7,4	

День: вторник
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества.(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	26,4	163,8	37,1	1,4
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
299,12	Хлеб "Русовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за День			23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5
Обед 5-11 классы											
71,47	Суп лапша на куринном бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	24,9	23,5	1
280,06	Гуляш	100	10,8	26,1	4,6	300,2	0,3	15,0	136,0	20,2	1,4
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1	0	100,0	8,7	0,9
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6	0	0,4	63,0	95	1,3
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	32,0	5,8	0,4
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Русовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8
Итого за день			29,8	47,1	139,3	1105	0,7	22,1	368,9	166,8	6,1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1		С	Са	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
Завтрак 5-11 классы														
141.63	Филежик из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2			
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7			
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	3,0			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3			
299,12	Хлеб "Усовской" с йодокэзином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8			
Итого за день			17,3	12,4	93,5	599	0,3	26,1	288,3	95,6	6,0			
Обед 5-11 классы														
117,06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6	0	7,2	50,0	18,4	1,2			
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	6,2	8,2	9,7	128,4	0,1	13,2	95,0	23,3	1,2			
933	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,3	10,1	7,2	200,3	0,1	1,1	121,3	25	1,4			
133,48	Картофель запеченный	180	3,7	4,9	30,2	165,4	0,2	37	86,7	43	1,7			
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	0	13,0	12,3	3,4	5,1			
299,39	Хлеб "крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3			
299,34	Хлеб "Усовской" с йодокэзином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2			
Итого за день			36,8	28,4	107,9	834,4	0,6	188,5	381,8	131,4	12,1			

День: четверг
Неделя: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
280,05	Гуляш	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	0,1	15,6	127,3	11,5	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	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,2	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день												
Обед 5-11 классы												
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	0,1	6,7	31,1	27,3	1,2	
318,63	Тефтели	100	13,4	16,2	12,6	251	0,2	1,3	165	19	1,5	
482,17	Каруста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5	0,2	100,1	108,3	33,5	1,3	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	40,0	99,3	0	1,4	7,6	4,2	0,2	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день			29,6	33,0	125	895,3	0,7	115,7	344,5	111,3	7,9	

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2	16,3	116,8	66,0	1,4	
68,61	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	0,2	2,6	153,8	20,0	3,5	
198,01	Чай с сахаром и лимон.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8	
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день			25,3	24,5	78,2	640,3	0,5	19,4	74,3	103,8	6,8	
Обед 5-11 классы												
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2	168,6	60,0	0,8	
184,15	Кура запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1	0,1	0,5	124,6	169	2,2	
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6	0,1	0	8,8	98,0	0,7	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	81,8	0	0,3	35,7	12	0,4	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	23,0	17,1	5,8	0,4	
299,39	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день			47,9	40,8	144,3	1106,4	0,6	37,0	371,3	363,1	6,0	

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 капибруемому 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 сахареном диете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, персики, 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)