Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

_____ Чурикова Е.Б

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: весна 2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
316,69	Фрикадельки с мукой зародышей пшеницы	100	18,1	8,4	7,4	176,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
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
Обед 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
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
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			60,8	50	210	1584,7

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
318,71	Ежики мясные	100	12,4	19,9	12,4	280,5
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
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
Обед 5-11 классы						
75,11	Холодное блюдо	100	1,7	7,1	9,9	109,8
49,27	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	5,4	10,9	100,6
687,19	Зразы "Школьные" из филе куры	100	16,8	10,1	11,7	208,7
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			49,4	56	202	1538,3

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
308,32	Котлета "Ассорти"с отрубями	100	17,8	13,3	13,4	244,3
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
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
Обед 5-11 классы						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
282,32	Жаркое по-домашнему	250	16,8	16,7	23,8	330
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			59,6	52	222,4	1656

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
889,03	Наггетсы " по-домашнему" с куркумой	100	24,6	7,2	9	197,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1
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
Обед 5-11 классы						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			64,4	55,7	208,4	1595,9

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
141,58	Биточек рыбный с отрубями	100	17,3	7,6	14,5	194,6
232,64	Рис припушенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5
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
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
308,24	Котлета мясная	100	17,2	6,9	15,1	190,7
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
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	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			58,4	42,9	210,2	1470,4

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
91,02	Котлета "Здоровье" с мукой зародышей пшеницы	100	18,2	17	8,6	260,7
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
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
Обед 5-11 классы						
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
171,16	Филе индейки в соусе	100	14,8	15,2	2	205,1
133,48	Картофель запеченный/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	4,9	30,2	185,4
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
299,24	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			56,1	54,4	187,6	1474,2

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
184,21	Кура запеченная с куркумой	120	31	19,8	0,9	272,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
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
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9
687,02	Зразы "Школьные"	100	13,4	15,8	11,4	247,4
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
524,01	Мучное 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			71,3	64,3	197,8	1634,9

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
183,23	Колбаски " Витаминные"	100	21,6	4,3	3,4	135,9
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	5,9	40,9	235,8
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
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
Обед 5-11 классы						
117,06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	6,4	17,1	138,8
933	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,3	10,1	7,2	200,3
255,03	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	11	42,9	309,6
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			68,1	43,4	223,6	1561,9

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
307,28	Шницель мясной с отрубями	100	17,5	14,7	14,2	259,4
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164
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
Обед 5-11 классы						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	200	6,6	6,6	32,1	219,1
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			56,6	44,1	187,6	1401,1

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
170,81	Плов с куркумой	250	17,8	20,5	46,9	433,9
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
Обед 5-11 классы						
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
884,06	Макароны с соусом Болоньезе./Овощная подгарнировка	300/20	15,8	30,4	49,5	540,3
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
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
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			49,6	61,9	220,6	1715,7

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г.,Дели принт, Москва, "Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; " Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептур 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)