



Составлено:
Директор МАОУ Лицей №3
Полтавец И.В.



Утверждено:
Директор ООО «Комбинат питания «Николаино-Вазовый»
Щекирев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для детей ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
3.63	Булгурбод с маслом, джемом на багоне	15/18/40	3,4	13,8	25,4	236,9
297,99	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,4	8	68,3	347,8
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
58,36	Суп сливочный с курой, грибами	250/10	6,8	10,5	12,7	165,5
184,26	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	100	27,7	25,1	14,9	347,6
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352
211	Компот из кураги	200	0,6	0,4	30,9	121,2
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			55,2	73,3	249,3	1897

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,12	Макароньы с сыром	200	9,7	7,3	35,5	253,3
642,05	Какао с витамином С "Витгошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,4	Багон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
56,29	Расолыник "Ленинградский" со сметаной, курой	250/10	6,9	9,3	15,7	167,7
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,6	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
612	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	25,2	99,3
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
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			54,8	76,6	199,3	1738,5

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	3	4	5	6	7
3,65	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/15/40	8,6	19,1	22,9	297,8
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	250	8,3	8,4	42,5	289,4
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
56,2	Сольanka по - студенчески со сметаной, курой	250/10	6,9	11,4	13,3	176,7
889,07	Стрипы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
232	Ризотто/ Овощная подгарнировка	180/20	4,8	12,9	4,8	332,2
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7	0,7	19,3	78,9
384,39	Млчное изделие	50	3	11,8	34,8	255
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	3,8	0,4	24,3	119
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день		1475	64,2	74	256,6	1999,1

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	3	4	5	6	7
160,71	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	200/50	22,3	22,3	17,2	316,5
197	Чай с шиповником и сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2	78,6
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	250/10	6,6	6,9	12,1	126,5
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	48,9	233,6
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0,3	19,7	78
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		1440	58,6	67,7	196,2	1576

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	3	4	5	6	7
3,65	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/15/40	8,6	19,1	22,9	297,8
257,96	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	250	10,1	8,8	53	330,3
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
56,2	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	250/10	6,9	11,4	13,3	176,7
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	168,9
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,41	Мульное изделие	50		12,3	37,5	270,7
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		1505	47,5	65	238,8	1756,1

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	3	4	5	6	7
3,63	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	15/18/40	7,0	13,8	25,4	236,9
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	12,8	46,1	286,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	2,0	0,1	17,2	67,9
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
71,47	Суп-лапша на курином бульоне	250/10	5,9	4,8	19,1	142
170,81	Плов из филе индейки /Овощная подгарнировка	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		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		1483	47	49,4	219,2	1523,4

День: вторник
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	
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
288.11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	15,3	190,8	
188.26	Пудинг творожный с молочным соусом	120/30	18	12,2	46,7	304,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	13,7	51,2	
351.02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90	
58.27	Суп из овощей со сметаной, курой	250/10	6,4	9,2	10,3	142,2	
307.35	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	17,2	17,5	1	231	
472.6	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3	
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2	
384.43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299.12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			1385	51,9	71,8	202	1657,7

День: среда
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	
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
195.04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	
257.94	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	8,8	17	37,1	272,9	
642.05	Кашо с витаминном С "Витгошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
299.4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
63.21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8	
782.06	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8	
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299.12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			1500	45,5	49,3	202	1374,5

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
160.71	Омлет натуральный/Овощная подгарировка	150/50	22,3	22,3	14,0	316,5
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
384.4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
299.4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2	78,6
49.31	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	6,2	8,2	9,7	128,4
308.38	Биточек пикантный.	100	15,5	8,3	13	178,9
68.61	Булгур с овощами/Овощная подгарировка	200	6,5	7,2	31	215,9
213.01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		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
того за день		1460	56,6	60,8	187,3	1550,3

День: пятница
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
3.65	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/15/40	8,6	19,1	22,9	297,8
257.6	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	6,6	7,9	56,7	316,7
788.04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
351.02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
82.14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,4	4	16,7	117,7
280.21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
133.78	Картофель по-деревенски с паприкой/Овощная подгарировка	180/20	5,7	6,7	25,2	199
209.01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384.4	Мучное изделие	50	0	12,8	42,5	296,7
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
299.35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
того за день		1525	45	90,9	245,3	2018,8

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, профессиональных 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. Овоши 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. Овоши урожая прошлого года (капуста, 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). При сахарном диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, нереспельтые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и цуккаты. Они содержат много сахара, имеют высокую калорийность, соответственно 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)