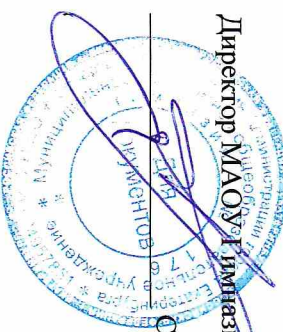


Согласовано:

Директор МАОУ «Импазия № 176

Столярова Е.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шеврев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,2	0,4	162,6	23,6	0,8
257,32	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	200	10,2	6,4	49,6	255,4		0,5	156,4	12,2	0,2
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	6,5	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
Итого за день			545	17,3	18,2	91,8	0,2	72,2	346,3	50,9	6,6
Обед 1-4 классы											
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	126,5	0,1	17,3	62,7	22,5	1
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	145,7	34,7	1,4
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	0,1		95,7	7,7	0,8
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	25	0		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,39	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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день			810	26,7	21,1	106,5	0,7	62,5	333,1	87,5	6,5

День: вторник
Неделя: 1

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
160,62	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	17,1	16,5	6,1	240,3	0,2	10,6	169,4	30,2	3,2
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		2,4	52,7	4,2	0,8
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	29,4	119			0		
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1
Итого за день		500	24,9	18,5	74,7	543,1	0,4	13,2	233,1	50,9	5
Обед 1-4 классы											
58,3	Суп сливочный с рыбой	200	7,5	6,9	9,5	131	0,1	4,9	96,7	23	0,7
318,72	Ежики мясные	90	11,2	18,7	10,9	258,4	0,1	1,1	145,0	20,1	1,2
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	11,2	53	31,3	1,2
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	3,9	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 "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		710	26	30,8	85,2	728,8	0,4	17,3	341,3	91,9	5

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8		11,5	168,8	28,8	0,5
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6	0,1	0,5	157,6	31	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6
Итого за день											
Обед 1-4 классы		555	20,6	36,6	88,6	758,2	0,2	12,0	338,3	73,5	2,7
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,5	4,2	16,8	126	0,1	6,6	121,4	22,2	1
184,12	Кура запеченная	90	19,4	13,3	10,0	186,6			69,7	15,5	1
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	170	3,8	5,5	37,7	219,4	0,1	2	85,7	28,8	0,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	3	19,3	78,9		130	65,4	3,4	5,1
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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		720	33,2	26,4	108,4	731,9	0,3	138,6	355	83,5	8,8

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
922,03	Тефтели из свинины	90	9,7	23,6	11,2	298,9	0,3	1,2	85,4	16,9	1,4
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180	5,1	4,9	32,8	197,7	0,1	10,4	123	15,4	0,8
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6
Итого за день		500	17,4	29,5	75,2	637,3	0,5	13,2	224,4	49,2	3,7
Обед 1-4 классы											
49,32	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	210	1,3	4,5	9	83,1		10,4	35	35,7	2,7
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	3	142,4	21,2	1,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2	0	89,4	109,8	3,7
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		26,7	81,8		6,0	66,4	12	0,4
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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		710	29,5	33,1	101,5	804,5	0,4	19,4	346,2	192,3	9,4

День: пятница
Неделя: 1

Неделя: 1												
№ 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		2	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214		0,4	157,2	7,5	0,2	
257,97	Каша молочная "Ассорти" (рис,греча) с маслом	250	6,9	7,9	55,4	312,6	0,2	0,6	155,2	68,8	2	
642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6		0,5	121,9	17,2	0,5	
Итого за день												
		505	16,6	24,5	86,7	623,2	0,2	1,5	434,3	93,5	2,7	
Обед 1-4 классы												
82,19	Суп-пюре гороховый с гренками	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	89,7	15	0,6	
316,36	Котлета из филе кури	90	17,3	2,3	12,3	130,7	0,1		67	20,6	1,6	
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	9,0	10,9	88,4	0,1	104,5	120,4	23,6	1,2	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9	
401,12	Мучные изделия	45	2,9	9,9	23,4	220,4	0,1	0,1	40,7	5,8	0,4	
299,08	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	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												
		745	29,5	24,8	100	713	0,5	117,6	340	85,6	5,8	

День: понедельник
Неделя: 2

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	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214		10,4	157,2	7,5	0,2	
257,96	Каша молочная пшеница с изюмом и с маслом	250	10,1	8,8	53	330,3	0,2	1,6	166,8	61,7	1,7	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8	
Итого за день												
Обед 1-4 классы		505	16,7	22,2	83,9	596,4	0,2	12,5	330,5	73,3	2,7	
Соланка по - студенчески с курой.												
56,32		210	6,5	10,4	10,6	154	0,1	14,5	122,7	23	1,1	
171,12	Филе кури тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	40,9	19,6	1,1	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8	221,6	0,2	1	17,2	100,8	3,4	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91	2,3	20	123,4			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
299,39	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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		810	33,5	27,4	100	838,7	2,8	41,8	333,2	166	8,9	

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., Деги 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.