

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 52

" 2025г.



Утверждаю:
Организатор питания И.А. Антоненко



**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2025-2026г.
ОВЗ 1-4 класс**

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетич еская ценность	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.07	3.45	0.00	45.00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	160	4.40	8.24	26.32	196.00	М 2011г №175
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.21	12.15	59.00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3.30	3.20	18.50	115.00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	М 2011г 338
Итого за прием пищи		500	13.07	15.50	66.77	462.00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0.60	0.12	2.28	14.00	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5.48	5.28	16.33	135.00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	220	21.83	19.95	37.54	418.00	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.21	12.15	59.00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.60	98.00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		755	29.97	25.72	91.90	724.00	
Итого за день			43.04	41.22	158.67	1186.00	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1.70	0.12	3.90	23.00	М 2011г №50
Завтрак	Омлет натуральный	150	14.40	16.19	2.89	215.31	С 2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.21	12.15	59.00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.07	0.03	11.00	47.00	М 2011г №376
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	М 2011г 338
Итого за прием пищи		535	18.47	16.95	39.74	391.31	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.80	2.70	4.60	46.00	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	3.26	6.65	17.88	145.00	С 2004г №134

Обед	Капуста тушеная с мясом	220	22.12	21.90	13.20	339.00	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.21	12.15	59.00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.70	96.00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		755	28.52	31.48	75.53	685.00	
Итого за день			46.99	48.43	115.27	1076.31	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0.12	5.40	5.10	73.00	М 2011г №50
Завтрак	Курица тушеная с морковью	90	11.28	4.56	3.52	100.80	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.30	4.90	32.80	205.00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.21	12.15	59.00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с лимоном	200	0.20	0.02	13.60	58.00	М 2011г №377
Итого за прием пищи		525	18.80	15.09	67.17	495.80	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0.30	0.06	1.14	7.00	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2.01	5.17	13.74	110.00	С 2004г №110
Обед	Рыба, тушенная с овощами	90	10.90	5.90	5.02	118.00	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	150	3.20	4.17	24.08	146.00	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.25	14.58	70.80	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0.12	0.10	27.49	111.00	М 2011г №350
Итого за прием пищи		750	18.81	15.65	86.05	562.80	
Итого за день			37.61	30.74	153.22	1058.60	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7.89	12.84	36.84	293.44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0.75	6.00	1.05	62.00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.21	12.15	59.00	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	2.90	11.20	86.00	М 2011г №379
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		505	14.84	22.35	71.04	547.44	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0.48	3.00	1.07	35.00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский (с крупой)	250	2.61	5.32	14.30	116.00	С 2004г №134
Обед	Печень по-строгановски	90	13.40	12.60	5.30	189.00	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5.30	4.90	32.80	205.00	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.33	19.44	94.40	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.60	98.00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		760	24.99	26.31	96.51	737.40	
Итого за день			39.83	48.66	167.55	1284.84	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	30	0.30	0.06	1.14	7.00	т/к, таблица
Завтрак	Котлета рыбная	90	11.40	2.08	6.88	91.00	С 2022г 54-3р

Завтрак	Пюре картофельное	150	3,00	4,88	18,56	134,06	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		500	17,05	7,30	52,16	349,86	
Обед	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,09	4,50	16,80	122,00	С 2004г №132
Обед	Тефтели из говядины с соусом	90	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	4,56	3,44	30,32	170,40	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		760	18,96	20,38	106,02	688,30	
Итого за день			36,01	27,68	158,18	1038,16	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,07	3,45	0,00	45,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	6,23	7,65	28,20	206,25	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		505	16,03	15,03	75,94	507,65	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,50	104,00	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	220	21,83	19,95	37,54	418,00	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		750	28,01	26,91	97,08	745,00	
Итого за день			44,04	41,94	173,02	1252,65	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	90	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		525	17,74	14,65	69,06	503,00	
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	13,00	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,00	С 2004г №110
Обед	Котлета рыбная	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	150	3,00	4,88	18,56	134,06	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639

Итого за прием пищи		750	19,58	12,45	84,06	514,86	
Итого за день			37,32	27,10	153,12	1017,86	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7.89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0.75	6.00	1.05	62.00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.21	12.15	59.00	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	2.90	11.20	86.00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		505	14,84	22,35	71,04	547,44	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0.72	4.50	1.61	52.50	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2.26	6.50	20.63	152.50	М 2011г №108
Обед	Птица отварная (куры)	90	18.08	13.60	0.00	195.00	М 2011г №288
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.70	4.30	37.90	213.00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.25	14.58	70.80	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.60	98.00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		750	29,20	29,31	98,32	781,80	
Итого за день			44,04	51,66	169,36	1329,24	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Овонци сезонные в нарезке	30	0.30	0.06	1.14	7.00	т/к, таблица
Завтрак	Гуляш	90	13.40	12.60	5.30	189.00	М 2011г №291
Завтрак	Каша пшеничная	150	5.70	4.30	37.90	213.00	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.25	14.58	70.80	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	3.10	2.38	15.08	89.00	М 2011г №378
Итого за прием пищи		500	24,78	19,59	74,00	568,80	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0.30	0.06	1.14	7.00	т/к, таблица
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.70	4.40	9.30	84.00	С 2004г №124
Обед	Жаркое по домашнему	220	14.93	20.48	20.81	328.00	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.41	24.30	118.00	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0.12	0.10	27.49	111.00	М 2011г №350
Итого за прием пищи		750	20,85	25,45	83,04	648,00	
Итого за день			45,63	45,04	157,04	1216,80	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Масло сливочное порционнo	10	0.10	8.20	0.10	75.00	М 2011г №14
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7.90	6.80	28.58	207.75	С 2022г 54-3г
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.33	19.44	94.40	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	2.28	0.25	14.58	70.80	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		500	13,72	15,98	72,50	494,95	

Обед	Икра кабачковая	30	0.06	2.70	2.55	36.50	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	5.48	5.28	16.33	135.00	С 2004г №139
Обед	Биточки из курицы	90	15.30	3.40	10.70	134.00	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу овощное	150	2.79	6.41	14.60	134.00	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.25	14.58	70.80	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.70	96.00	С 2004г №639
Итого за обед		750	26.35	18.06	86.46	606.30	
Итого за день		1250	40.07	34.04	158.96	1101.25	
Итого за 10ДНЕИ			414.58	396.51	1564.39	11561.71	

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
2. Сбоник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.