

Утверждаю директор школы
З.В.Шинкеева
«28» августа 2026



**Примерное 12-дневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания
обучающихся с ОВЗ
возрастная категория от 7 лет и старше**

Пояснительная записка

Примерное 12-дневное меню содержит примерный перечень блюд, которые можно использовать для организации питания детей в осенне-зимний период года.

Меню составлено в соответствии с:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 544 с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Составитель Могильный М.П. Издательство ДеЛи принт. 2015 год.
- Сборник рецептур ч. 7 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Часть 7. Издательство Хлебпродинформ, 2004 год.

При составлении меню учитывалось равномерность распределения калорийности рациона по дням 12-дневного периода. Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В основу разработки примерного меню положены:

1. [СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;](#)
2. [Экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новосибирской области» от 30.10.2017г.](#)
3. [Письмо Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области от 02.11.2017 «О согласовании меню».](#)
4. Примерное 12-дневное осенне-зимнее меню для питания обучающихся с ОВЗ (завтрак, обед), возрастной категории (от лет и старше2) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов (Разработчик – Отдел организации социального питания в сфере образования УМР и ГЗ Минобрнауки НСО, г.Новосибирск).

Наименование блюد и продуктов	Брутто о (г)	Нетто о (г)	Химический состав					витамины					минеральные вещества				№ тех. Карты
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды	энерг. цен. (ккал)	В¹	В²	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день №1																	
Завтрак																	
Каша рисовая			210	5,1	10,72	33,42	251			1,17			130,09	0,47	30,12		49
Крупа рисовая	31	31															
Вода	75	75															
Молоко	100	100															
Сахар	6	6															
Масло сливочное	10	10															
Масса каши	0	200															
Сыр порциями	15,6	15,0	20/30	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	0,10	39,0		132	0,2	5	75	64
Какао			100	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,15	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51	47
Какао – порошок	20	20															
Сахар	100	100															
Молоко	500	500															
Вода	550	550															
Хлеб с маслом			30/5	2,705	4,907	16,604	124,103										72
Хлеб	33,3	30															
Масло сливочное	5,10	5,0															
Обед																	
Помидор свежий (нарезка)			30	1,08	3,04	1,04	26,8	0		7,2	0	0	6,9	0,21	3,5	6,0	

Борщ			100	0,30	0,02	2,12	0	0	0,41	5,16			34,36	0,34	4,25	8,70	2
Свекла	20,0	16,0															
Капуста свежая	10,0	8,0															
Картофель	10,7	8,0															
Морковь	5,0	4,0															
Петрушка	1,3	1,0															
Лук репчатый	4,8	4,0															
Томатная паста	3,0	3,0															
Масло растительное	2,0	2,0															
Сахар	1,0	1,0															
Бульон или вода	80,0	80,0															
Соль	8,0	8,0															
Томаты грунтовые	31,7	30,1															
рис отварной			200	3,5	7,3	33,9	211,4	0,04	3,24	2,66	0,92	8,6	0,84	68,6	133,9		11
рис	50,8	50,8															
вода питьевая	124	124															
масло сливочное	8,2	8,2															
фрикадельки в соусе			280	11,8	17,5	10,01	354,6	0,32	0,27	8,02	12,04	0,17	47,13	7,3	14,3	75,12	22
говядина бескостная	48,5	43															
хлеб пшеничный	8,4	8,4															
вода или молоко	11,2	11															
лук репчатый	4,6	3,7															
масса полуфабриката	66	66															
мука пшеничная	5,4	5,4															
масло растительное	5,4	5,4															
масса готовых фрикаделек		60															
соус сметанный		55															
сметана	14	14															
мука пшеничная	4,2	4															
вода питьевая	42	42															
КОМПОТ ИЗ			200	1,04	0	26,9	107,4	0	0	0,4	2,75	31,8	1,24	46,5	63,5		44

сухофруктов																	
сухофрукты	20	20															
сахар	12	12															
вода питьевая	196	196															
лим. кислота	0,2	0,2		0,92	0,16	5,6	28,5333	0,03333	0,012	0	0	0	3,6	0,46667	6,13333	16,1333	
хлеб пшеничный			35	2,76	0,35	16,8	76,65	0,056	0,021	0	0	8,05	0,7	11,5	30,45	0	59
Мандарин			150	0,7	0	8,2	39	0,09	0,045	58	0	52	0,15	16	25		
всего за обед				36,265	51,277	275,684	1382,676										
соль за обед		3															
день №2																	
Завтрак																	
Суп молочный с крупой			200	5,76	6,63	18,28	156	0,07	0,09	1,17			199,75	0,22			54
Сухое молоко	15,4	15,4															
Вода для разв. Сухого молока	143	143															
Вода	30	30															
Крупа рисовая, кукурузная, хлопья овсяные «Геркулес»	12	12															
Или ячневая, гречневая, перловая, пшено	16	16															
Сахар	2	2															
Масло коровье сладкосливочн.	1	1															
Яйцо вареное	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6	0,02	0,1	0	62,4				0,9	4	67	67
Кофейный напиток			100	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,08	0,54	0	0,03	50,16	0,06	5,83	37,5	48

[illegible]

[illegible]

сахар	2,3	2,3															
маргарин	1,17	1,17															
масло растительное	2,2	2,2															
дрожжи прессованные	0,39	0,39															
вода питьевая	20,08	20,08															
вес тестовой заготовки		59,16															
масло растительное на смазку листов	3	3															
мука на подпыл	3	3															
Какао			100	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,15	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51	47
Какао – порошок	20	20															
Сахар	100	100															
Молоко	500	500															
Вода	550	550															
Обед																	
Рассольник			100	0,34	0,64	1,95	9,12	0,01	0	0,83	0,45	0,06	35,70	0,38	5,40	13,34	7
Картофель	40,0	30,0															
Рис	2,0	2,0															
Лук репчатый	2,4	2,0															
Морковь	5,0	4,0															
Огурцы соленые	6,7	6,0															
Масло растительное	2,0	2,0															
Бульон или вода	75,0	75,0															
Сметана	2,0	2,0															
Соль	8,0	8,0															
курица отварная			80	10,6	11,1	7,75	109,3	0,32	0,09	0	0,4	26,4	1,28	11,18	94,4		
цыпленок-бройлер	90	90															
масса вареных кур без спинной кости		80,4															
макаронные изделия отварные			150	3,3	6,6	32,5	171,9	0,1	0,03	0	0,9	8,9	1,45	8,1	45,08		10
макаронные изделия	42	42															
масло сливочное	4	4															
соус томатный с			30	0,4	1,1	3,7	35,9	0,009	0,012	0,7	0,04	7,08	0,18	2,8	5,6		26

[illegible]

[illegible]

вода питьевая	176	176															
Яблоко			150	0,3	0	15	63	0,045	0,03	18	0	24	3,3	28	16		
всего за обед				36,965	31,107	185,444	1147,183										
соль за обед		3															
день №5																	
Завтрак																	
Суп молочный с макаронами			100	2,00	1,48	12,13	66,82	0,03	0,09	0,57	0	0,18	79,89	0,37	7,46	45,57	52
Молоко	50,0	50,0															
Вода	42,0	42,0															
Макаронные изделия	8,0	8,0															
Масло сливочное	8,0	8,0															
Сахар	6,0	6,0															
Соль	6,0	6,0															
Сыр порциями	15,6	15,0	20/30	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	0,10	39,0		132	0,2	5	75	64
Яйцо вареное	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6	0,02	0,1	0	62,4				0,9	4	67	67
Кофейный напиток			100	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,08	0,54	0	0,03	50,16	0,06	5,83	37,5	48
Кофейный напиток	25	25															
Сахар	100	100															
Молоко	500	500															
Вода	600	600															
Хлеб			50	3,9	0,5	24	119,5	0,1	0,03	0	0	16,8	2,1	28,7	123		
Обед																	
Салат из горошка зеленого консервированного			60	1,8	3,11	3,78	50,16			6,6			12,87	0,42	12,6		31

Горошек зеленый консервирован ный	88,59	57,6															
Масло растительное	3	3															
рис отварной			200	3,5	7,3	33,9	211,4	0,04	3,24	2,66	0,92	8,6	0,84	68,6	133,9		11
рис	50,8	50,8															
вода питьевая	124	124															
масло сливочное	8,2	8,2															
тефтели в соусе томатном			280	11,8	17,5	10,01	354,6	0,32	0,27	8,02	12,04	0,17	47,13	7,3	14,3	75,12	22
говядина бескостная	48,5	43															
хлеб пшеничный	8,4	8,4															
вода или молоко	11,2	11															
лук репчатый	4,6	3,7															
масса полуфабриката	66	66															
мука пшеничная	5,4	5,4															
масло растительное	5,4	5,4															
масса готовых тефтелей		60															
соус томатный		55															26
мука пшеничная	4,2	4															
вода питьевая	42	42															
томат-паста	5,6	5,6															
Суп гороховый			150	2,9	2,42	3,7	48,32	0,04	0	5,84	0,13	0,19	28,96	1,03	22,24	78,56	
Картофель с 01.09 по 31.10	40,0	30															
С 01.11 по 31.12	42,86	30															
С 01.01 по 28-29.02	46,15	30															
С 01.03	50	30															
Горох	12	12															
Морковь до 01.01	7,5	6															
С 01.01	8	6															
Лук репчатый	7,2	6															
Масло сливочное	3	3															
Соль																	
Вода	108	108															
Кисель из ягодного концентрата			200	1,36	0	29,02	121,52			0							

[illegible]

булочка школьная			50	4,1	1,6	27,9	103,3	0,075	0,035	0	0	11,25	0,73	0	0		
мука пшеничная	40,9	40,9															
сахар	2,3	2,3															
маргарин	1,17	1,17															
масло растительное	2,2	2,2															
дрожжи прессованные	0,39	0,39															
вода питьевая	20,08	20,08															
вес тестовой заготовки		59,16															
масло растительное на смазку листов	3	3															
мука на подпыл	3	3															
Хлеб с маслом			30/5	2,705	4,907	16,604	124,103										72
Хлеб	33,3	30															
Масло сливочное	5,10	5,0															
Обед																	
Уха с крупой и с гренками			200	6,88	9,23	14,32	192,29	0,08	7,28	0,06	1,86	47,6	1,02	22,6	186		5
Консервы рыбные	20	20															
Картофель	120	80															
Крупа рис	7	7															
Масло сливочное	2	2															
Лук репка	10	8															
Морковь	11	8															
Бульон или вода	144	144															
Огурец свежий нарезка			100	0,7	0	1,8	10	0,03	0,04	10	0	23	0,6	14	42		62
огурец свежий долькой	105	100															
Гречка отварная с маслом			150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,10	0			14,82	4,56			9

[illegible]

Чай с молоком																	
Сыр порциями	15,6	15,0	20/30	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	0,10	39,0		132	0,2	5	75	64
Хлеб			70	5,5	0,7	33,6	153,9	0,1	0,03	0	0	16,1	1,4	23,1	67,67		
Обед																	
Рассольник			100	0,34	0,64	1,95	9,12	0,01	0	0,83	0,45	0,06	35,70	0,38	5,40	13,34	7
Картофель	40,0	30,0															
Рис	2,0	2,0															
Лук репчатый	2,4	2,0															
Морковь	5,0	4,0															
Огурцы соленые	6,7	6,0															
Масло растительное	2,0	2,0															
Бульон или вода	75,0	75,0															
Сметана	2,0	2,0															
Соль	8,0	8,0															
Салат из свежих помидор			100	0,95	15,15	3,19	155,01										
Помидоры	94	80															
Лук зеленый	7,5	6															
Масло подсолнечное	15	15															
Соль	0,25	0,25															
Плов			150	17,8	13,7	27,32	304	0,08		10,1	0,22	4,38	36,6	11,95	36	186,6	14
Курица потрошенная 1 сорта или бройлер – цыпленок полупотрошенный 1 категории	82/96	73/69															
Масло растительное	8	8															
Лук репчатый	9	8															
Морковь до 1 марта	10	8															
Крупа рисовая	35	35															
Соль	0,9	0,9															
хлеб пшеничный			70	5,5	0,7	33,6	153,9	0,1	0,03	0	0	16,1	1,4	23,1	67,67		
Кисель из ягодного			200	1,36	0	29,02	121,52			0							

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Завтрак																	
Суп молочный с крупой			200	5,76	6,63	18,28	156	0,07	0,09	1,17			199,75	0,22			54
Сухое молоко	15,4	15,4															
Вода для разв. Сухого молока	143	143															
Вода	30	30															
Крупа рисовая, кукурузная, хлопья овсяные «Геркулес»	12	12															
Или ячневая, гречневая, перловая, пшено	16	16															
Сахар	2	2															
Масло коровье сладкосливочн.	1	1															
Яйцо вареное	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6	0,02	0,1	0	62,4				0,9	4	67	67
Кофейный напиток			100	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,08	0,54	0	0,03	50,16	0,06	5,83	37,5	48
Кофейный напиток	25	25															
Сахар	100	100															
Молоко	500	500															
Вода	600	600															
Хлеб с маслом			30/5	2,705	4,907	16,604	124,103										72
Хлеб	33,3	30															
Масло сливочное	5,10	5,0															
Обед																	
огурец свежий			100	0,7	0	1,8	10	0,03	0,04	10	0	23	0,6	14	42		62

[illegible]

[illegible]