

Утверждаю:
Директор МБОУ
Жемчужненская СШ № 1

Е.С. Докучаева
Приказ от 21.08.2025. № 142-о

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЖЕМЧУЖНЕНСКАЯ СШ № 1
7-11 ЛЕТ
Осенне-зимний период
2025-2026 учебный год
(категория ОВЗ)

п. Колодезный

2025 г.

Пояснительная записка
Индивидуального меню для обучающихся 7 – 11 лет (категория ОВЗ)
Осеннее - зимний период
МБОУ Жемчужненской СШ №1

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.

Для организации питания в МБОУ Жемчужненской СШ №1 разработано индивидуальное меню на осенне-зимний период для возраста 7-11 лет (категория ОВЗ).

Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации одноразового питания - завтрак.

Индивидуальное меню на период 14 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Индивидуальное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке индивидуального меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

В индивидуальном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся.

Индивидуальное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в индивидуальном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдаётся свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В индивидуальном меню **отсутствует** повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В индивидуальном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак - 25 %, обед – 35%.

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5 \%$, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

В рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба и сыр включены 1 раз в 7 дней.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка и сладкое блюдо.

В качестве закуски используется нарезка из огурцов, помидоров, салат из свежей капусты и т.д.

Индивидуальное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в индивидуальном меню ведется от начала учебного периода.

Индивидуальное меню составлено на основании сборника рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 197
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
4. Продукты промышленного производства, 2020
5. Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организаций горячих завтраков и обедов обучающимися 1-4-х классов общеобразовательных организаций.

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: первый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	8	Каша молочная ячневая	200	5,4	6,15	25,74	174,43
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,00
	41	Йогурт	100	2,5	2,5	17,0	106,00
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,20	93,86
Итого:			540	11,2	9,33	95,94	510,29

Обед	17	Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145,00
	37	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
	42	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,26	3,42	160,00
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	54	Сыр (порциями)	30	7,0	8,8	0,0	107,5
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	Итого:		720	30,03	40,72	76,53	739,82

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: второй

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	9	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,8	6,9	18,8	
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	
	69	Пряник	60	3,84	3,06	48,75	
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,20	93,86
ИТОГО			500	14,08	13,12	94,63	576,11

Обед	20	Суп-лапша домашняя	200	2,3	3,5	10,5	294,5
	30	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
	62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116,0
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	2-ф	Мандарин	110	0,8	0,20	7,50	35,0
		ИТОГО	750	26,34	18,05	70,84	696,37

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: третий

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	1	Каша молочная пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288,00
	67	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,20
	58	Чай с лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,20	93,86
Итого:			500	15,98	18,01	114,61	691,22

Обед	21	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	196,4
	34	Биточки куриные	100	2,36	2,50	8,18	143,38
	36	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33
	45	Соус томатный	25	0,5	2,3	3,0	35,0
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
		Итого:	715	13,81	19,24	53,05	755,43

Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)

Сезон: осень – зима

Неделя: первая

День: четвертый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	4	Каша молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7
	70	Зефир	60	0,48	0,06	39,35	195,6
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,20	93,86
ИТОГО			500	10,46	9,6	114,54	634,11

Обед	24	Свекольник	200\8	1,78	4,5	10,78	309,9
	39	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	33	Рыба «Аппетитная»	100	24,5	29,0	16,8	427,0
	53	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	63,89
	43	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	15,0	60,3
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	ИТОГО		708	31,7	46,6	77,99	688,47

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: пятый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	6	Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
	53	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	63,89
	41	Йогурт	100	2,5	2,5	17,0	106,0
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,20	93,86
ИТОГО			550	12,1	16,19	84,57	600,75

Обед	23	Суп с клецками	200	4,62	3,34	11,4	217,36
	28	Плов	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	51	Помидор нарезка	60	0,6	5,9	2,3	65,0
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	ИТОГО		700	35,05	25,16	72,51	722,18

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: вторая
 День: первый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	7	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	5,54	175,2
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,20	93,86
	70	Зефир	60	0,48	0,06	39,35	195,6
ИТОГО			500	8,52	5,89	75,99	521,31

Обед	17	Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145,0
	36	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33
	27	Котлеты куриные	100	2,36	2,50	8,18	143,38
	46	Соус сметанный	50	0,75	1,68	1,7	47,6
	61	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
		ИТОГО	740	28,78	32,14	70,96	810,4

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: вторая
 День: второй

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	10	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
	67	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2
ИТОГО			500	12,48	12,72	104,23	594,61

Обед	22	Суп «Уха»	200	7,1	3,5	12,5	133,80
	32	Жаркое по-домашнему	230	7,99	5,04	0,42	344,95
	58	Чай с лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	54	Сыр (порциями)	30	7,0	8,8	0,0	107,5
		ИТОГО	700	16,07	29,26	54,18	708,66

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: вторая
 День: третий

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	11	Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
	53	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	65,89
	41	Йогурт	100	2,5	2,5	1,7	106,0
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
ИТОГО			500	13,24	17,3	61,57	533,2

Обед	18	Борщ	200	4,7	6,1	10,1	114,26
	35	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,30
	37	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	46	Соус сметанный	50	0,75	1,68	1,7	47,6
		ИТОГО	740	25,7	27,63	83,52	653,43

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: вторая
 День: четвертый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	2	Суп молочный с рисом	200	5,59	6,2	21,9	172,15
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,20	93,86
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	67	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2
ИТОГО			500	12,87	12,42	97,73	573,06

Обед	23	Суп с клецками	200	4,62	3,34	11,4	217,36
	56	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	39	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	29	Рыба припущенная	80	25,2	12,8	2,0	224,0
	46	Соус сметанный	50	0,75	1,68	1,7	47,6
		ИТОГО	720	39,62	34,67	71,72	836,63

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 7 – 11 лет (ОВЗ)
 Неделя: вторая
 День: пятый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	5	Омлет натуральный	120/5	11,92	21,6	2,12	248,29
	54	Сыр (порциями)	30	7,0	8,8	0,0	107,5
	2-ф	Мандарин	110	0,80	0,20	7,50	35,00
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,20	93,86
ИТОГО			505	22,5	30,94	40,81	541,5

Обед	16	Щи из свежей капусты	200/10	1,7	4,5	10,0	299,50
	26	Гуляш	100	2,36	2,50	8,18	143,38
	36	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33
	59	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
ИТОГО			700	16,54	20,68	57,76	908,04