

Утверждаю:
Директора МБОУ
Жемчужненская СШ № 1

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

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

п. Колодезный

2025 г.

Пояснительная записка
Индивидуальное меню для обучающихся 12 лет и старше (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 12 лет и старше.

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

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 рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. 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 ± 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 закуска, горячего блюда и горячего напитка.

В качестве закуска используется салат из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови 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: 12 лет и старше (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: первый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	8	Каша молочная ячневая	250	7,17	8,06	32,41	222,78
	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
	60	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2
ИТОГО			550	10,4	8,85	82,05	623,69

Обед	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
	17	Суп картофельный	300	5,8	11,4	22,3	217,0
	37	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	42	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,26	3,42	160,0
	48	Салат «Весна»	100	0,7	7,4	2,9	81,0
		ИТОГО	940	25,16	44,82	102,83	861,62

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше (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	250	7,1	7,3	19,7	173,4
	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
	69	Пряник	60	3,84	3,06	48,75	237,9
ИТОГО			550	13,72	10,7	99,64	562,01

Обед	20	Суп-лапша домашняя	300	3,4	5,2	15,8	320,4
	30	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
	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	0,2	7,5	35,0
		ИТОГО	900	33,44	21,75	88,04	811,47

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: третий

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	1	Каша молочная пшениная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
	67	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2
	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			550	18,08	20,81	124,0	763,12

Обед	21	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	211,8
	36	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,02	5,53	50,19	290,79
	34	Биточки куриные	100	2,62	2,78	9,09	159,31
	45	Соус томатный	35	0,7	3,1	4,2	49,0
	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	825	16,05	21,81	103,38	836,22

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: четвертый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	4	Каша молочная кукурузная	250	9,0	13,3	54,9	375,7
	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
	70	Зефир	60	0,48	0,06	39,35	195,6
ИТОГО			550	12,26	13,7	125,44	722,01

Обед	24	Свекольник	300\12	2,23	5,06	13,48	351,4
	39	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	33	Рыба « Аппетитная»	100	24,5	29,0	16,8	145,8
	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	852	33,38	49,71	86,3	820,37

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше (ОВЗ)
 Неделя: первая
 День: пятый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	6	Каша молочная манная	250	7,79	7,6	36,99	248,75
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
	69	Пряник	60	3,84	3,06	48,75	237,9
ИТОГО			550	14,93	10,99	138,0	716,51

Обед	23	Суп с клецками	300	5,2	4,56	15,1	285,6
	28	Плов	250	34,0	10,1	41,5	393,4
	51	Помидор нарезка	70	0,7	7,4	2,9	81,0
	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		860	42,43	29,62	85,11	885,32

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше (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	300	6,22	6,1	6,89	180,5
	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
	69	Пряник	60	3,84	3,06	48,75	237,9
ИТОГО			600	12,84	9,05	86,83	669,11

Обед	36	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
	27	Котлеты куриные	100	14,4	10,4	8,01	183,0
	17	Суп картофельный	300	5,8	11,4	22,3	217,0
	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	840	33,73	38,66	103,82	843,82

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше (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	250	6,6	8,1	35,7	242,1
	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			550	13,88	14,32	111,53	643,81

Обед	22	Суп «Уха»	300	1,5	2,96	21,63	193,48
	32	Жаркое по- домашнему	250	12,16	7,35	0,51	407,76
	58	Чай с лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	63,25
		ИТОГО	790,0	16,59	17,96	49,03	723,65

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше (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	200	10,5	9,6	38,2	280,9
	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
	41	Йогурт	100	2,5	2,5	1,7	106,0
	53	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,26	0,08	65,89
ИТОГО			550	15,84	19,7	71,17	603,5

Обед	35	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,30
	25	Борщ	300	5,9	7,6	12,6	142,8
	37	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	46	Соус сметанный	50	0,75	1,68	1,7	47,6
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
		ИТОГО	890	28,08	30,34	92,91	825,32

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше (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	250	6,13	6,9	22,8	177,85
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,9	56,85
	67	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2
ИТОГО			550	13,48	20,36	98,62	643,56

Обед	23	Суп с клецками	300	5,32	4,56	15,1	285,6
	56	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	19,6	121,0
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	39	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	29	Рыба припущенная	120	25,2	12,8	2,0	224,0
		ИТОГО	860	40,57	36,41	77,72	893,47

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	150\10	17,9	27,2	2,65	310,37
	2-ф	Мандарин	110	0,8	0,2	7,5	35,0
	69	Пряник	60	3,84	3,06	48,75	237,9
	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			570	25,32	30,8	90,09	733,98

Обед	16	Щи из свежей капусты	300/12	2,55	6,75	15,0	312,4
	26	Гуляш	100	2,36	2,5	8,18	143,38
	36	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,02	5,53	50,19	290,79
	59	Какао с молоком	200	1,0	0,0	20,2	84,4
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
		ИТОГО	852	16,38	22,33	108,19	899,44

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908452

Владелец Докучаева Елена Сергеевна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025