

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новотырышкинская средняя общеобразовательная школа»
633167 РФ, Новосибирская область, Колыванский район,
село Новотырышкино, ул. Ленина, 21
Тел/факс: (383) 52-33-419
ИНН 5424106602 КПП 542401001 ОГРН 1025405625596
E-mail: s_ntyr_kol@edu54.ru
Школьный сайт:
<http://tirichka-kol.edusite.ru/>

Утверждаю
Директор
МБОУ «Новотырышкинская СОШ»
Букреева С.М.
Приказ № 140-О/в от 04.08.2026г

МЕНЮ

ОСЕНЬ-ЗИМА

Возрастная категории – от 7 до 11 лет (ОВЗ)



с.Новотырышкино

2026 г.

Меню 7-11 осень-зима ОВЗ

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	560	11.7	20.7	76.6	539.7
	Обед					
42	салат картофельный с зеленым горошком	100	3.3	9.2	17.9	167.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8.9	11.1	6.7	162.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12.7	13.2	6.9	197.2
	Итого за Обед	830	36.6	39.1	121.5	985.1
	Итого за день	1390	48.3	59.8	198.1	1524.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	595	24.8	20.6	76.6	590.6
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.5	7	16.4	162.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	860	62.9	35.6	106.3	997.4
	Итого за день	1455	87.7	56.2	182.9	1588
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

69	Бутерброд с маслом	40	1.9	12.6	11.5	166.9
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3.9	1.4	5.6	50.8
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	Итого за Завтрак	550	15.8	23.2	61.7	517.6
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8.9	11.2	11.2	180.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
356	печень куриная, тушенная в соусе	100	20.2	3.9	5.8	139.1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	830	40.9	25.7	102.6	805.3
	Итого за день	1380	56.7	48.9	164.3	1322.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	Итого за Завтрак	505	38.2	15	58.9	523.3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	10	7.3	15.7	168.1
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	780	39.9	25.1	100.8	789.2
	Итого за день	1285	78.1	40.1	159.7	1312.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-13г	Фасоль отварная	100	9.7	0.9	20.9	129.9
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	500	43.5	27.6	53.3	634.3
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	8.6	8.4	12.4	159.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5

54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	9.5	6.4	175.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	сдоба обыкновенная	80	6.5	4.2	43.9	239.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	910	44	27.9	145.4	1008.7
	Итого за день	1410	87.5	55.5	198.7	1643
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	575	19.7	18.5	63.5	497.7
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8.9	11.2	11.2	180.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-13г	Фасоль отварная	100	9.7	0.9	20.9	129.9
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	830	42.7	27.9	124.6	920.5
	Итого за день	1405	62.4	46.4	188.1	1418.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	545	31.8	17.3	73.5	576.4
	Обед					
42	салат картофельный с зеленым горошком	100	3.3	9.2	17.9	167.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	9.5	10.6	12.4	183.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	830	54.4	28.2	108.4	906
	Итого за день	1375	86.2	45.5	181.9	1482.4
	Неделя 2 Среда					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25к	Каша жидкая молочная пшениная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Йогурт 1.5%	95	3.9	1.4	5.6	50.8
	Итого за Завтрак	555	18.1	22.5	64	530.6
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	10	7.3	15.7	168.1
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	810	45.6	34.1	85	829.1
	Итого за день	1365	63.7	56.6	149	1359.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	30	23.3	80	649.5
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	860	43.9	34.2	110.2	925.2
	Итого за день	1360	73.9	57.5	190.2	1574.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	580	14.8	16.7	76.7	514.6
	Обед					

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-9с	Суп фасолевый	200	10.5	9.4	15.3	187.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	880	50.4	31.8	135.1	1028.6
	Итого за день	1460	65.2	48.5	211.8	1543.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	546.5	24.8	20.5	68.5	557.4
Обед	842	46.1	31	114	919.5
Среднее значение за период	1388.5	71	51.5	182.5	1476.9

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню 7-11 осень-зима ОВЗ(71434)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Дети с ОВЗ
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, обед
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования.»
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 3.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	546.5	500	109%	23 %
Калорийность, ккал.	557.4	470-675.6	110%	22%
Количество белков (г)	24.83	15.4	161%	32%
Количество жиров (г)	20.47	15.8	130%	26%
Количество углеводов (г)	68.48	67	102%	20%
Витамин С, мг	10.84	12	90%	18%
Витамин В1, мг	0.25	0.24	104%	21%
Витамин В2, мг	0.33	0.28	118%	24%
Витамин А, мкг рэ	246.71	140	176%	35%
Кальций, мг	332.52	220	151%	30%
Магний, мг	102.04	50	204%	41%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Железо, мг	4.36	2.4	182%	36%
Калий, мг	736.41	220	335%	67%
Йод, мкг	48.82	20	244%	49%
Селен, мкг	23.73	6	396%	79%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	842	700	120%	35 %
Калорийность, ккал.	919.5	705-1036.4	121%	36%
Количество белков (г)	46.09	23.1	200%	60%
Количество жиров (г)	30.99	23.7	131%	39%
Количество углеводов (г)	114.05	100.5	113%	34%
Витамин С, мг	47.59	18	264%	79%
Витамин В1, мг	0.47	0.36	131%	39%
Витамин В2, мг	0.73	0.42	174%	52%
Витамин А, мкг рэ	1270.48	210	605%	181%
Кальций, мг	358.21	330	109%	33%
Магний, мг	172.4	75	230%	69%
Железо, мг	8.92	3.6	248%	74%
Калий, мг	1406.57	330	426%	128%
Йод, мкг	75.42	30	251%	75%
Селен, мкг	56.59	9	629%	189%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	0.6	0	1	60%
Сахар	6.5	0	10	65%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	1	0	1.5	67%
Сахар	7.2	0	10	72%

В сумме за все приемы пищи

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	1.6	0	2.5	64%
Сахар	13.7	0	20	69%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

- Меню безопасное** (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
- Меню разнообразное** (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
- Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 17.8%, 33%, и 49.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 20.1%, 30.3%, и 49.6% соответственно.
- Потребность в витаминах и минеральных веществах **соответствует** регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
- В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
- В меню отсутствуют колбасные изделия, консервированные томаты, консервированные огурцы.**
- В меню присутствуют кондитерские изделия, бутерброды, рекомендуем исключить их из меню.**

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации

общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новотырышкинская средняя общеобразовательная школа»" 04.08.26.