

Согласовано:

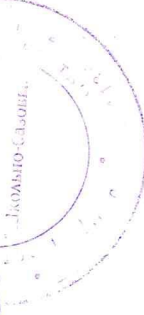
Директор МАОУ Гимназия



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
168,05	Бифстрогонов из филе индейки	50/50	16,4	18	5,1	248,4		
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
	<b>Итого за день</b>	550	29,4	29,4	86,3	730,2		
<b>Обед 5-11 классы</b>								
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2		
308,06	Биточек мясной	100	15,5	14,6	12,7	250,1		
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6		
82,03	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4		
	<b>Итого за день</b>	890	28,4	27,0	125,0	913,7		

День: вторник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
318,71	Ежки мясные	100	12,3	20,8	11,8	285,6		
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164		
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
	<b>Итого за день</b>	553	20	27	71,7	628,5		
<b>Обед 5-11 классы</b>								
75,11	Холодное блюдо	100	1,7	7,1	9,9	109,8		
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4		
687,19	Зразы "Школьные"	100	16,8	10,1	11,7	208,7		
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6		
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4		
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4		
	<b>Итого за день</b>	890	29,4	29,9	130,1	915,7		

День: среда  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
308,11	Котлета "Ассорти" из филе курицы и свинины	100	15,5	14,4	14,6			251	
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5			201,2	
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2			67,9	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			90	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
<b>Итого за день</b>			26,5	21,1	96,7			731,1	
<b>Обед 5-11 классы</b>									
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1			142	
282,32	Жаркое по-домашнему	250	16,8	16,7	23,8			330	
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9			121,2	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4			192,6	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
<b>Итого за день</b>			30,8	32,0	126,9			931,6	

День: четверг  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
889	Наггетсы " по-домашнему" из филе курицы	100	24,6	7,2	9			197,7	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2			236,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
<b>Итого за день</b>			34,7	13,5	86,5			606	
<b>Обед 5-11 классы</b>									
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3			140,8	
310,15	Мясо тушеное	50/50	10,1	25,7	2,1			278,1	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9			309,6	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9			115,6	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
<b>Итого за день</b>			29,7	42,2	121,9			989,9	

День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
141,54	Биточек рыбный	100	15,8	7,6	15,4	192,7	
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	550	24,1	14,7	90,9	593,4	
<b>Обед 5-11 классы</b>							
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6	
308,24	Котлета мясная	100	17	5,6	12,9	166,3	
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	17,5	71	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
	<b>Итого за день</b>	845	32,5	26,9	116,2	842,8	

День: понедельник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
171,16	Филе индейки в соусе	50/50	14,8	15,2	2	205,1	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	8,9	10,9	42,4	306,5	
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	550	28	26,6	86,2	700,5	
<b>Обед 5-11 классы</b>							
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3	
638,04	Котлета "Пожарская"	100	20,2	14	14,8	266	
133,48	Картофель запеченный/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	4,9	30,2	185,4	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	91	
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	800	29,5	24,7	97,4	754,7	

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
184,15	Кура запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1		
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
<b>Итого за день</b>								
		550	41	25,9	78,1	676,9		
<b>Обед 5-11 классы</b>								
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9		
687,02	Зразы "Школьные" из говядины	100	13,4	15,8	11,4	247,4		
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127		
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4		
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6		
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
<b>Итого за день</b>								
		835	30,3	38,2	120	956,3		

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
183,23	Колбаски "Витаминные"	100	21,6	4,3	3,4	135,9		
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	5,9	40,9	235,8		
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
<b>Итого за день</b>								
		553	29,9	10,7	84	550,6		
<b>Обед 5-11 классы</b>								
117,06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6		
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9		
473	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,2	15,7	7,8	217,6		
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6		
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	121,2		
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4		
<b>Итого за день</b>								
		910	38,0	37,5	138,7	1014,7		

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4		
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
	<b>Итого за день</b>	550	23,7	20,8	73,6	593,6		
<b>Обед 5-11 классы</b>								
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142		
316,63	Котлета из индейки	100	17,8	7,9	14	200,6		
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1		
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6		
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4		
	<b>Итого за день</b>	820	35	19,9	123,8	823,1		

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
276,62	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	250	22,6	18,4	38	409		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		
	<b>Итого за день</b>	600	27	19,2	86,1	671,2		
<b>Обед 5-11 классы</b>								
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2		
884,06	Макаронны с соусом Болоньезе./Овощная подгарнировка	300/20	15,8	30,4	49,5	540,3		
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4		
	<b>Итого за день</b>	940	27,4	40,6	125,6	1019,6		