

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



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

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

ГУЩИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак 5-11 классы								
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1		393,8	
257,89	Каша молочная, рисовая с маслом	250	3,4	8,9	66		347,9	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2	
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3		119	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6	
Обед 5-11 классы								
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4		91,3	
184,19	Кура запеченная, по-домашнему	100	20,4	19,3	1,2		180	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7		233,6	
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1		109,1	
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7		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	
Итого за день			55,8	70,1	267,4		1857,9	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак 5-11 классы								
140,85	Рыба под сырной корочкой	100	13	13,8	4,6		187,1	
472,42	Картофельное пюре	200	3,5	5,7	16,3		159,2	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9		53,2	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6	
Обед 5-11 классы								
109	Холодное блюдо	100	1,8	10,1	10		137,1	
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6		124,9	
854	Каша "Царская" со свиной	250	19,4	35,5	47,8		587,5	
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7		91,2	
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9		149,5	
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	
Итого за день			52,1	74,4	208		1731,7	

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		7	
Завтрак 5-11 классы									
18,35	Холодное блюдо	100	1,2	5,1	16,6			115,1	
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2			402,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Обед 5-11 классы									
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4			112,7	
318,19	Ежики из говядины	100	12,1	11,6	10,7			200,5	
133,21	Картофель по-Деревенски/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	8	19,7			202,3	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5			71	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4			192,6	
299,08	Хлеб "Крестянский" 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	
Итого за день			44,7	57	207,4			1589,7	

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		7	
Завтрак 5-11 классы									
318,68	Тефтели в сметанном соусе	100/20	13,1	16,5	11,1			250,5	
255,11	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная	200	9,9	14,2	46			356,8	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9			53,2	
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7			90	
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Обед 5-11 классы									
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	260	5,9	5,2	17			154,6	
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,6	18,3	5,6			265,4	
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1			219,1	
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7			91,2	
299,08	Хлеб "Крестянский" 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	
Итого за день			60,8	62,4	213,3			1722,8	

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Завтрак 5-11 классы										
846	Филе куриное запеченное с сыром	100	21,1	10,7	7,2	179,9				
150,13	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	5,8	4,8	37,8	220,9				
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9				
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4				
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6				
Обед 5-11 классы										
11,01	Холодное блюдо	100	2,4	10,2	7,5	131,3				
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	6,4	16,9	162,5				
2,13	Фрикадельки из говядины	100	13,6	12,1	8,1	198,6				
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3				
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0,2	19,7	78				
299,08	Хлеб "Крестянский" 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				
Итого за день			61,1	50,7	185,3	1452,4				

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Завтрак 5-11 классы										
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1				
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352				
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2				
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90				
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4				
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6				
Обед 5-11 классы										
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2				
308,11	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6				
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5				
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2				
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6				
299,08	Хлеб "Крестянский" 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				
Итого за день			52,7	75,3	214,3	1773,4				

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	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			
Завтрак 5-11 классы									
889	Наггетсы из филе кури по-домашнему	100	26,2	8,2	9,9			219,7	
152,14	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,6	5,7	43,3			255,1	
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1			57,9	
299,08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Обед 5-11 классы									
18,03	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	3,7			137	
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3			140,8	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6			203,4	
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3			159,2	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5			71	
299,38	Хлеб "Крестянский" с Валетек.	30	2,9	0,3	18,2			89,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Итого за день			65,9	50,8	182,5			1504	

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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			
Завтрак 5-11 классы									
307,24	Шницель мясной	100	16,6	12,5	14,1			239,5	
472,52	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6			163,3	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4			91	
299,08	Хлеб "Крестянский" 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	
Обед 5-11 классы									
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4			112,7	
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1			191	
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1			219,1	
82,03	Кисель "Витошка"	200			24			95	
524,01	Мучное изделия	45	2,9	9,9	23,4			192,6	
299,08	Хлеб "Крестянский" 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	
Итого за день			52,9	54,1	192,3			1546,2	

День: четверг
Неделя: 2

№ 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			
Завтрак 5-11 классы									
574,08	Горячий бутерброд с филе куриным	70	12,3	11,2	9,6			197,4	
232,64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	6,7	36,7			226	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7			90	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Обед 5-11 классы									
148,07	Суп с макаронными изделиями, курой	260	2,3	4,2	15,8			111	
318,68	Тфтели в сметанном соусе	120	13,1	16,5	11,1			250,5	
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1			219,1	
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1			109,1	
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	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Итого за день			50,3	56,5	234,4			1688,9	

День: пятница
Неделя: 2

№ 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			
Завтрак 5-11 классы									
109	Холодное блюдо	100	1,8	10,1	10			137,1	
184,19	Кура запеченная по-домашнему	100	20,4	19,3	1,2			180	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7			233,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,9	0,3	18,2			89,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
Обед 5-11 классы									
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5			125,6	
276,22	Плов из говядины	250	18,5	17,7	44,2			439,2	
613	Напиток из замороженных ягод	200	0,2		23,1			88,7	
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	
Итого за день			59	58,7	209			1605,3	