

Согласовано:

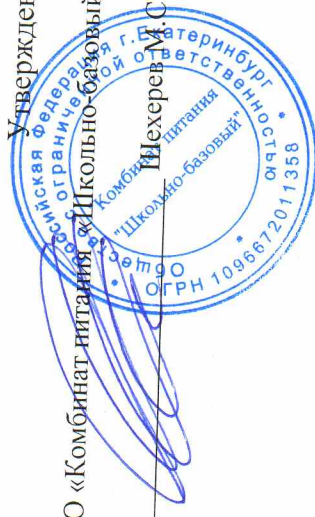
Директор МАОУ СОШ № 23



Михайлова О.В

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С		Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9		12	14	15	
Завтрак 1-4 классы														
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	10/20/30	7,7	14,7	17,2	17,2	231,6		0,6		209,2	10	0,3	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	36,6	234,6	0,2	6,8		157,6	40	0,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2		0		5,3	3,8	0,8	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	9,8	90		6,2		16	9	2,2	
Итого за день														
		560	15	22	77,3	77,3	607,4	0,2	13,6		388,1	62,8	4,1	
Обед 1-4 классы														
46,19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курой	210	6,1	8,2	6,9	6,9	117,6	0,1	21,7		140,6	19,5	0,8	
276,8	Плов из свинины/Овощная подгарнировка	250/20	15,2	33,6	44,2	44,2	568,6	0,4	1,7		166,0	55,1	2,2	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	21,1	81,8		0,3		17,6	12	0,4	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	9,8	90		6,2		16	9	2,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1			6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6				7	9,4	0,8	
Итого за день														
		830	25,9	42,6	106,6	106,6	979	0,6	29,9		353,2	109,2	6,7	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С		Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9		12	14	15	
Завтрак 1-4 классы														
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	5,1	183		1,5		123,0	18,7	1,3	
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/20	7,6	8,9	36,1	36,1	257,2	0,2	10,8		120,0	112,3	3,8	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	13,7	52,1		0,5		6,5	4,1	0,8	
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	25,3	131	0,2	0		11	16,5	1	
Итого за день														
		520	25,5	21,8	80,2	80,2	623,3	0,4	12,8		260,5	151,6	6,9	
Обед 1-4 классы														
56,17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	12,5	101,8	0,1	5,4		86,0	18,5	0,7	
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	7,6	247,4	0,2			100,0	16,7	1,4	
150,05	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	170	6	4,7	36,9	36,9	217,3	0,1	2		136,8	13	1,1	
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	18,2	76		4		14	8	0,6	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1			6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6				7	9,4	0,8	
Итого за день														
		720	27,4	27,2	99,8	99,8	763,5	0,5	11,4		349,8	69,8	4,9	

Неделя: 1

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	0,1	0,2	169,8	24,6	0,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5			20		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		12,6	16	9	2,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1
Итого за день			19,7	15,8	92,1	788,8	0,3	12,8	222	53,9	4,8
Обед 1-4 классы											
71,48	Суп лапша на курином бульоне	210	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	126,0	23,5	1
316,36	Котлета из филе кури	90	17,3	2,3	12,3	189,0	0,1		116	20,6	1,6
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	16,7	27,4	184,4	0,1	4,2	66	97,8	3,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		130	12,3	3,4	5,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день			33,4	24,2	102,7	715	0,4	140,8	333,3	158,9	11,9

Неделя: 1

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158	0,1	6,3	220	28	0,2
381,07	Макароны с сыром	150	8,5	8,5	26,3	218,3	0,1	8,6	96,3	18,3	0,9
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2	8,1	4,6	0,8
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2	0	11	26,0	1
Итого за день			18,2	15,1	87,9	560,5	0,4	16,1	335,4	76,9	2,9
Обед 1-4 классы											
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	157,0	15	0,6
310,15	Мясо свинины тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	100,0	18,1	1,2
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	150/20	6,0	5,5	37,7	219,4	0,1	2	69,0	28,8	0,6
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3		1,4	7,6	4,2	0,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	10	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день			22,9	33,4	102,4	802	0,6	25,5	346,6	79,7	3,7

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С		Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9		12	14	15	
Завтрак 1-4 классы													
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	10/20/30	7,7	14,7	17,2	231,6				209,2	10	0,3	
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	5,8	7,9	47,1	280,1	0,2		0,6	123,8	63	1,8	
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9			1,3	11,3	6,1	3,4	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			65,1	16	9	2,2	
Итого за день													
		560	14,4	23,1	91,3	669,6	0,2		73,2	360,3	88,1	7,7	
Обед 1-4 классы													
49,26	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	200	1,3	4,5	9	83,1			3,5	137	35,7	2,7	
886,04	Суфле рыбное "Витаминка" из горбуши	90	10,9	8,8	8,1	153,4	0,1		0,5	69,0	19,3	0,8	
472,99	Картофельное пюре (о.ч)	150	3,1	4,7	17,6	140,5	0,1		9,6	73,0	29,7	1,1	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78			10,0	33,6	3,9	0,8	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1		0,1	17,1	5,8	0,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			0	7	9,4	0,8	
Итого за день													
		735	22,3	28,3	102,4	768,6	0,4		23,7	342,5	108	6,9	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С		Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9		12	14	15	
Завтрак 1-4 классы													
3,28	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	9,7	9,8	28,2	216,4	0,2			12,7	36,0	1,1	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4			0,5	122,9	12,2	0,2	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5			16,7	78,6	7	0,1	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			6,2	16	16	2,2	
Итого за день													
		560	15,7	19	105,7	657,3	0,2		23,4	230,2	71,2	3,6	
Обед 1-4 классы													
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	126,5	0,1		17,3	130,5	22,5	1	
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1		1	142,8	21,2	1,5	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	150/20	5,1	4,9	56,7	197,7	0,1		0,8	52	9,7	0,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	3,8	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6				7	9,4	0,8	
Итого за день													
		730	31,6	31,2	108,3	744,1	0,4		19,1	343,6	70,8	5,2	

Journal of Management Inquiry 18(6)

День: среда

Неделя: 2

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы													
160,62	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	17,1	16,5	6,1	6,1	240,3	0,2	12,6	125,6	30,2	3,2	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	23,4	192,6	0,1	0,1	111,0	5,8	0,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2		5,7	5,3	3,8	0,8	
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	25,3	131	0,2	0	11	16,5	1	
Итого за день		500	24	27,9	68,5	68,5	615,1	0,5	18,4	253	56,3	5,4	
Обед 1-4 классы													
82,24	Суп-харчо по студенчески с кури	210	6,5	12,4	19,8	19,8	207,3	0,1	14,7	20,9	22,9	1,1	
308,16	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины	90	14,9	12,4	12,7	12,7	222,9	0,2		20,1	85,0	1,6	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	35,6	270,9	0,2		16,3	189,0	3,7	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		800	33,5	36,2	123,6	123,6	993,9	0,6	21,2	103,9	331,5	10,1	

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы													
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	23,1	393,8		0,6	168,8	28,8	0,5	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	29,2	310,5	0,2	0,5	143,2	60,3	1,5	
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4	
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	25,3	131	0,2		11	16,5	1	
Итого за день		575	22,7	39,1	94,8	94,8	903,2	0,4	66,2	334,3	111,7	6,4	
Обед 1-4 классы													
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	16,1	120	0,2	4,7	29,5	28,4	1,6	
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	32	32	269,0	0,1	0,5	225,8	26,8	1,8	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	20,5	149,0	0,1	11,2	53	31,3	1,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		9	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		720	37,2	25,9	106,9	106,9	710,2	0,5	16,4	330	103,9	6,5	