



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С

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

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026.

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы													
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	23,1	393,8		8,5	168,8	28,8	0,5	
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	7,7	46,1	46,1	286,6	0,1	6,9	196,5	38,8	1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
419,04	Кондитерское изделие	20	1,5	0,2	9,7	9,7	47,6						
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		655	26,1	37,3	122,3	122,3	925	0,3	15,4	387,1	89,7	3,8	
Обед 5-11 классы													
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	8,4	91,3	0,1	27,1	156,0	19	0,7	
184,13	Кура запеченная	130	33,5	21	1,2	1,2	291,6	0,2	0,5	136,8	34,5	2,4	
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	38,7	233,6	0,1	0	30,0	8,7	0,9	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	21,1	81,8	0	0,3	17,6	12	0,4	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2	
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день		910	45,9	33,1	104	104	909,3	0,5	34,1	369,4	96,8	7,7	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		B1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы													
140,85	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	13	11,3	4,6	4,6	286,0	0,1	0,7	159,7	18	0,5	
472,42	Картофельное пюре	180	9,2	16,3	16,3	16,3	159,2	0,1	8,8	51,9	29,8	1,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		26,7	26,7	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		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		550	21,3	17,6	77,3	77,3	642,2	0,4	19,4	233,4	69,9	3,9	
Обед 5-11 классы													
109	Холодное блюдо	100	1,8	10,1	10	10	137,1	0,1	109,8	53,4	18,7	0,8	
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	15,7	167,7	0,1	6,7	135,0	27,3	1,2	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	5,1	183	0	1,5	140,0	18,7	1,3	
68,66	Булгур рассыпчатый	180	7,4	7	35,8	35,8	241	0,2	0	15,4	117,8	4	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	25,2	99,3	0	1,4	7,6	4,2	0,2	
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день		890	34,0	38,2	116,4	116,4	949,1	0,5	119,4	364,4	200,3	8,6	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	Ca	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	У	У							
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15		
Неделя: 1														
Завтрак 5-11 классы														
3.43	Бутерброд с сыром	10/50	9	6,9	25,3	25,3	201,4	0,2	0,6	100	26,5	1,2		
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	33,2	449,1	0,1	16,0	130,0	24,6	0,8		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	13,7	51,2		0	5,3	3,8	0,8		
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	14,7	90	0,1	9,3	24	13,5	3,3		
Итого за день		560	24	18,8	86,9	86,9	791,7	0,4	25,9	259	68,4	6,1		
Обед 5-11 классы														
71,47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	19,1	142	0,1	6,6	24,9	23,5	1		
2,27	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	100	14,7	17,4	7,6	7,6	247,4	0,2	0	163,8	16,7	1,4		
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	44,7	349	0,2	0	142,6	147,2	5		
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	19,3	78,9	0	130	12,3	3,4	5,1		
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4		
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3		
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8		
Итого за день		835	37,3	46,6	138,7	138,7	1130,9	0,7	136,7	373,7	210,2	14,0		

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	Ca	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	У	У							
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 5-11 классы														
18.35	Холодное блюдо	100	1,2	5,1	16,6	16,6	115,1	0,1	4,6	47,1	35	0,7	0,7	
170.81	Плов из филе индейки	235	13,5	23,9	51,6	51,6	468,8	0,1	2,5	26,9	53,3	1,7	1,7	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	19,3	78,9		130	12,3	3,4	5,1	5,1	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	0,3	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6			7	9,4	0,8	0,8	
Итого за день		585	19,2	29,4	112,1	112,1	783,8	0,3	137,1	99,3	105,3	8,6	8,6	
Обед 5-11 классы														
82.14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,4	4	16,7	16,7	117,7	0,1	13,2	100,0	19,1	0,7	0,7	
280.06	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	4,6	300,2	0,3	1,5	115,7	20,2	1,4	1,4	
471.03	Картофель в молоке	180	10,8	5,7	36,0	36,0	194,2	0,2	33,1	96,7	45,1	1,5	1,5	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	25,2	99,3	0	1,4	7,6	4,2	0,2	0,2	
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2	2,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	0,3	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	0,8	
Итого за день		890	29,4	36,7	116,9	116,9	922,4	1	55,4	349,0	111,2	7,1	7,1	

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 5-11 классы												
846	Филе куриное запеченное с сыром	100	21,1	10,7	7,2	179,9	0,1	18,0	137,3	27,1	1,5	
152,34	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,4	10,8	42,6	250,5	0,1		88,0	16,0	1,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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												
		550	31,5	21,9	88,1	602,6	0,3	18,0	244	60,5	4,5	
Обед 5-11 классы												
49,3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	10,8	147	49,9	3,7	
2,13	Фрикадельки из говядины	100	13,9	12,4	19,1	223,8	0,1	0	95,7	17,4	1	
232,65	Рис припущенный с овощами	180	4,5	6,7	42,9	252,6	0	13,8	76	31,4	0,7	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	19,7	78	0	0,1	33,6	3,9	0,8	
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день												
		800	28,7	28,6	117,3	819	0,3	24,7	365	116,2	7,3	

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 5-11 классы												
310,15	Мясо свиные тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	111,0	18,1	1,2	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9,3	14,1	44,7	349	0,2	0	86,0	147,2	5	
612	Чай с лимоном сахаром	200	0,2	0,1	25,2	99,3	0	1,4	7,6	4,2	0,2	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
Итого за день												
		550	22,1	38,7	86,6	791,8	0,6	2,1	210,6	173,7	7	
Обед 5-11 классы												
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	1,9	5,5	10,1	99,2	0,1	14,4	131,8	18,9	0,7	
310,15	Котлета из филе индейки	100	10,3	24,3	2,1	272,1	0,3	0,7	97,0	18,1	1,2	
255,96	Булгур рассыпчатый	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2	0	96,0	147,2	5	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3	0	1,4	7,6	4,2	0,2	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2	
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день												
		890	26	44,8	117	1030,6	0,7	22,7	361,4	211,0	10,4	

День: вторник
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 5-11 классы												
889	Нагетсы "по-домашнему"	100	24,6	7,2	9	197,7	0,1	11,3	103,9	30,8	2	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	10,9	39,2	236,1	0,1	12,6	127,9	11,5	1	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		560	35,5	18,7	91,6	630,8	0,4	23,9	253,6	64,4	5,3	
Обед 5-11 классы												
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	200	0,1	6,6	123,8	23,5	1	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	26,0	233	0	1,5	122,0	18,7	1,3	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	11,8	24,6	168,4	0,2	13,3	96,0	37,1	1,4	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	0	13,0	12,3	3,4	5,1	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,9	0,3	18,2	89,3	0,1	0	7,5	5,3	0,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день		810	28,7	28	117,2	819	0,4	151,4	369	97,4	10,0	

День: среда
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 5-11 классы												
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,6	20,8	1,7	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	95,0	37,1	1,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			8,3	3,8	0,8	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2	
Итого за день		560	24,6	21	83,1	622,8	0,6	13,3	240,4	80	5,4	
Обед 5-11 классы												
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой	260	6,2	8,2	9,7	128,4	0,1	13,2	44,6	23,3	1,2	
171,12	Филе кури тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	12,6	189,0	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1	
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	12,8	30,5	201,2	0,2	1	139,8	100,6	3,1	
82,03	Кисель "Витогла"	200	0	0	24	95	0,3	25	0	0	0	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,9	0,3	18,2	89,3	0,1	0	7,5	5,3	0,4	
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день		890	33,8	30,4	115	842,5	0,8	45,5	361,7	167,2	8,8	

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 5-11 классы													
574,09	Горячий бутерброд с куриным филе и сыром	100	13,3	6,5	21,5	21,5	216,3	0,2	0,7	165,2	12,1	1,1	
232,64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	11,0	36,9	36,9	227	0,1	15,6	85,0	31,2	0,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		630	21,8	18	106,5	106,5	705,5	0,4	22,5	284,5	69,7	5,9	
Обед 5-11 классы													
58,31	Суп харчо по - студенчески	250/10	9,5	8,4	11,9	11,9	162,5	0,1	6,1	70,0	28,9	0,9	
318,68	Тефтели из филе кури и свинины в сметанном соусе	100/20	13,7	18,4	13,2	13,2	274,4	0,2	9,7	136,8	19,7	1,5	
232,64	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	37,2	228,5	0,1	10,7	100,0	32,5	0,7	
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	30,9	121,2	0	1	23,4	18,4	0,7	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,9	0,3	18,2	18,2	89,3	0,1	0	7,5	5,3	0,4	
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день		865	35,4	43,9	144,8	144,8	1118,1	1	27,6	361,8	120,0	5,4	

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 5-11 классы													
933	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,3	10,1	7,2	7,2	200,3	0,1	1,1	121,3	25	1,4	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	9,7	39,2	39,2	236,1	0,1	10,5	127,0	19,7	1	
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,7	13,7	52,1		2,6	6,5	4,1	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		550	30,4	20,3	84,7	84,7	609,5	0,3	14,2	268	62,4	4,3	
Обед 5-11 классы													
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	18,3	140,8	0,2	4,7	136,8	31	1,8	
276,22	Плов из говядины	250	18,5	26,8	44,2	44,2	439,2	0,1	9,0	165,0	57,7	1,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,8	15,8	51,2	0	0	5,3	3,8	0,8	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	9,8	90	0	8,3	69	9	2,2	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,9	0,3	18,2	18,2	89,3	0,1	0	7,5	5,3	0,4	
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день		850	29,1	33	116,3	116,3	860,1	0,4	22	390,6	116,2	7,8	