

Согласовано:
Директор МОУ СОШ № 140



Журавлева А.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Пехерев М.С.

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

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
3.59	Бутерброд с сыром на батоне.	20/20	6,9	18,4	11,5	240,2	
257,34	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,5	12,1	68,3	412,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
Обед 5-11 классы							
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8	
168,05	Бефстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,6	13,4	47,1	352,9	
612	Кисель "Витошка"	200	0,2	0,1	25,2	99,3	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			50	68,6	252,9	1941	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
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	
381,16	Макароны с сыром маслом	180	11,8	11,2	30,3	270,6	
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
Обед 5-11 классы							
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	260	6,6	6,9	12,1	126,5	
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8	
472,6	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3	
211,11	Напиток из сухофруктов	200	0,4		21,1	81,8	
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			59,3	89,3	205,4	1899,9	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
3,57	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	15/18/20	1,8	13,1	14	179,3	
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	250	8,3	12	42,5	323	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
Обед 5-11 классы							
58,36	Суп сливочный с курой, гречками	260	6,6	10,3	12,4	161,8	
889,07	Стрипы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5	
232	Ризотто / Овощная подгарнировка	180/20	4,3	7,8	36,2	235	
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	16,8	66,4	
384,29	Мучное изделие	70		12,8	42,5	296,7	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			53,6	67	246,5	1863,4	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
160,76	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	200/50	22,3	22,3	6,9	316,5	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1	
384,48	Мучное изделие	60		10	30	218,4	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
Обед 5-11 классы							
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	
307,35	Люля-кебаб	100	17,2	17,5	1	231	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5	39,2	227,9	
213,01	Напиток ягодный	200	0,7		19,3	78,9	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			61,3	66,2	184,3	1625,3	

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
195,04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158	
257,96	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	250	10,1	12,5	53	364	
788,08	Чай черный с черной смородиной	200	0,3	0,1	16	62,1	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
Обед 5-11 классы							
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,5	5,5	14,9	124,6	
280,24	Индейка по-мексикански	110	14,5	8,8	7,1	170,5	
68,66	Булгур рассыпчатый/Овощная подгарнировка	180/20	7,4	7	35,8	241	
211,12	Напиток из кураги	200	0,3		19,7	78	
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			49,6	53,2	264,9	1801,7	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
3,61	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	6,1	11,4	128	
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	250	8,3	12	42,5	323	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1	
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
Обед 5-11 классы							
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	6,4	9,2	10,3	142,2	
170,81	Плов /Овощная подгарнировка	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9	
613,01	Напиток ягодный	200	0,2		15,9	63,2	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			48,4	46,1	204,7	1523	

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
288,11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	15,3	190,8	
188,23	Пудинг творожный с молоком стуженным.	100/50	16	12,2	34,8	311,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
Обед 5-11 классы							
71,47	Суп- лапша на курином бульоне с курой	260	5,9	4,8	19,1	142	
141,46	Котлета рыбная	100	15,2	6,9	14,3	179,6	
472,6	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,38	Хлеб "Крестянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			55,1	64,2	202,5	1663,4	

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
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	
257,5	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250	8,8	12,8	49,7	352,2	
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
Обед 5-11 классы							
231,09	Суп-пюре гороховый с гречками, курой	270	11,2	14,6	18,9	243,9	
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,6	13,4	47,1	352,9	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,38	Хлеб "Крестянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			69	114	240,4	2308,5	

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
160,76	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	200/50	22,3	22,3	6,9	316,5	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1	
384,48	Мучное изделие	60		10	30	218,4	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
Обед 5-11 классы							
49,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,4	9,1	11,4	144,2	
782,08	Нагетсы куриные	100	9,3	11,4	16	203,5	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5	39,2	227,9	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8	
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			48,2	53,1	214,7	1607,8	

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
	Кисломолочная продукция	125	3,8	3,5	12,8	150,3	
257,97	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	250	6,9	11,5	55,4	346,2	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
Обед 5-11 классы							
56,2	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	
319,01	Тефтели "Русские"	100	12,2	15,1	18,1	250,4	
133,96	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	3,3	28,2	161,6	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9	
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			42,5	59,1	259,6	1832,1	