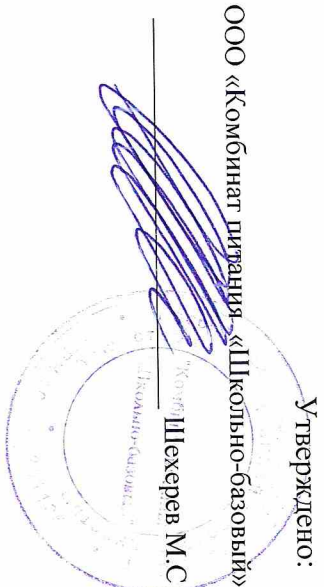


Согласовано
Директор ВАОУ ДПО
Инна Зинаидовна
176
С.В. Кирова Е.В.



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-газовый»

Шехерев М.С



Утверждено:

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1.05	Булгурборд с маслом на батоне	20/30	2,6	17,6	17,3	236
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4
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
Итого за день			6,1	24,5	93,9	649,3
Обед 1-4 классы						
58,24	Супт из овощей со сметаной	200	1,5	4,6	8,3	81,9
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,4	18	5,1	248,4
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарировка	150/20	7,6	8,9	36,1	257,2
82,03	Кисель "Витолшка"	200			24	95
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокразином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			29,3	31,9	98,1	803,5

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,26	Булгурборд с джемом на батоне	20/30	2,5	1,1	19,9	97
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарировка	235/20	14,3	18,6	47,5	409,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			17	19,7	81,1	557,4
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8
378,72	Ежкии мясные	90	11,2	18,7	10,9	258,4
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
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 йодокразином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			20,1	28,8	94,6	781,1

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
196,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158
381,07	Макаронны с сыром	150	8,5	8,5	26,3	218,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
	Итого за День	587	16,9	14,7	79,7	515,9
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	4,2	16,8	126
308,16	Котлета "Ассорти"	90	13,9	13,1	13,5	264,8
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8
211	Компот из кураги	200	0,6	30,9	121,2	192,6
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 "Чуловской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за День	745	32	32,3	134,7	992,4

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,9	10,8	29,5	269
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	10,1	51,2
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	12,7	67,5
923	Фрукт	130	0,5	0,5	15,2	78,6
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
	Итого за День	505	18	14,8	81,2	524,8
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3
888	Нагетсы "по-домашнему" из филе кури	90	22	6,8	8,4	181,4
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	28,9	115,6	115,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуловской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за День	720	40,3	19,7	109,5	771

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/30	7,7	14,7	17,2	231,6
560,04	Каша молочная ячневая с маслом.	250	8,4	7,7	46,1	286,6
642,05	Какао с витамином С "Витлошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
Итого за день			19,4	25,7	77,4	614,8
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грекками	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2
141,55	Биточек рыбный	90	14,3	6,3	13,8	168,2
232,64	Рис припущенный "Светофор"	150	3,4	5,7	29,8	186,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	17,5	7,1	71
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 "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			27,6	25,4	121,9	829,2

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8
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
Итого за день			15,3	21,6	84,1	632,7
Обед 1-4 классы						
46,23	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200	1,5	4,5	6,7	74,7
171,16	Филе индейки в соусе	50/50	14,8	15,2	2	205,1
917	Каша гречневая рассычатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
213,05	Напиток витаминизированный "Витлошка"	200			19,4	91
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 "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			30,5	40,6	111,7	955,3

День: вторник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
318,64	Тэфтели мясные	90	12,1	16,2	11,3	240,1
472,62	Картофельное пюре/Овощная подлгарнировка	150/30	3,2	4,8	20,5	140,4
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
		500	18,1	22,2	62,8	520,1
Итого за День						
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,1	15	117,5
184,15	Кура запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
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
		730	45,2	29,1	95,5	792,1
Итого за День						

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,41	Омлет натуральный	130	13,4	20,3	2,4	245,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5
923	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	68,5
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
		505	17,7	24,5	56	509,3
Итого за День						
Обед 1-4 классы						
56,17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8
183,25	Колбаски " Витаминные "	90	19,6	4,1	3,3	126,4
232	Рис "Золотистый"	150	3,4	4,9	33,9	195,5
211	Компот из кураги	200	0,6		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
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		735	32,2	24	128,6	858,5
Итого за День						

День: четверг
Неделя: 2

№ рещ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	13,9	11,3	5,1	183
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	13,7	51,2
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4
		500	21,7	17,3	68,7	518,3
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	4,2	16,8	126
307,25	Шницель мясной	90	14,3	13,4	13,5	233
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	28,9	28,9	115,6
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокразином	20	1,5	0,2	10	49,6
		720	27,2	22,8	104,3	736
Итого за день						

День: пятница
Неделя: 2

№ рещ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/30	7,7	14,7	17,2	231,6
257,94	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	8,8	10	37,1	272,9
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5
		510	19,5	27,1	72,4	600
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
49,24	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	200/10	6	8,2	9,4	126,7
276,62	Плов из булгура с филе индейки, бургумой	235	17,6	15	35,4	349,1
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
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 йодокразином	20	1,5	0,2	10	49,6
		795	28	24,1	104,4	786,1
Итого за день						