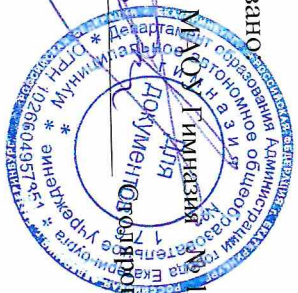


Согласовано

Директор МБОУ Гимназия №76

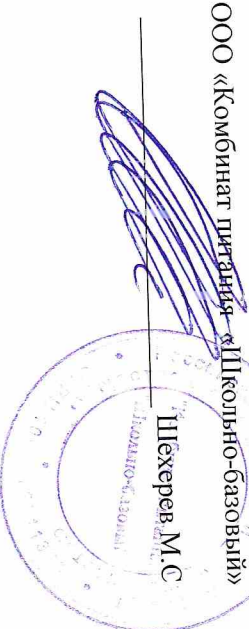
Овдирова Е.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник

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 5-11 классы						
168,05	Бифстегонов из филе индейки	50/50	16,4	18	5,1	248,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9	11	42,9	309,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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	550	29,4	29,4	86,3	730,2
Обед 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
308,06	Биточек мясной	100	15,5	14,6	12,7	250,1
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
82,03	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за день	890	28,4	27,0	125,0	913,7

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
318,71	Ежики мясные	100	12,3	20,8	11,8	285,6
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,7	5,7	20,2	164
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
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	553	20	27	71,7	628,5
Обед 5-11 классы						
75,11	Холодное блюдо	100	1,7	7,1	9,9	109,8
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4
687,19	Зразы "Пшюльные"	100	16,8	10,1	11,7	208,7
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за день	890	29,4	29,9	130,1	915,7

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 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" из филе кур и свинины	100	15,5	14,4	14,6	251
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
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
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						
		630	26,5	21,1	96,7	731,1
Обед 5-11 классы						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
282,32	Жаркое по-домашнему	250	16,8	16,7	23,8	330
211	Комлот из курати	200	0,6	0	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
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
		815	30,8	32,0	126,9	931,6

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 5-11 классы						
889	Нагетсы "по-домашнему" из филе кур	100	24,6	7,2	9	197,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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						
		550	34,7	13,5	86,5	606
Обед 5-11 классы						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
310,16	Мясо тушеное	50/50	10,1	25,7	2,1	278,1
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9	11	42,9	309,6
212,01	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
		820	29,7	42,2	121,9	989,9

День: пятница
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 5-11 классы						
141,54	Бытчоэк Рыбный	100	15,8	7,6	15,4	192,7
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
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						
		550	24,1	14,7	90,9	593,4
Обед 5-11 классы						
82,14	Сул-поре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
308,24	Котлета мясная	100	17	5,6	12,9	166,3
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	17,5	71
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
		845	32,5	26,9	116,2	842,8

День: понедельник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
171,16	Филе индейки в соусе	50/50	14,8	15,2	2	205,1
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарировка	180/20	8,9	10,9	42,4	306,5
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
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						
		550	28	26,6	86,2	700,5
Обед 5-11 классы						
46,25	Шш из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
638,04	Котлета "Пожарская"	100	20,2	14	14,8	266
133,48	Картофель запеченный/Овощная подгарировка	180/20	3,7	4,9	30,2	185,4
213,05	Напиток витаминизированный "Витлошка"	200	0	0	19,4	91
299,24	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						
		800	29,5	24,7	97,4	754,7

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
184,15	Куря запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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						
			41	25,9	78,1	676,9
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9
687,02	Зразы "Школьные" из говядины	100	13,4	15,8	11,4	247,4
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
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 "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
			30,3	38,2	120	956,3

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
183,23	Копбаски "Витаминные"	100	21,6	4,3	3,4	135,9
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	5,9	40,9	235,8
198,01	Чай с лимонном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
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						
			55,3	10,7	84	550,6
Обед 5-11 классы						
117,06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9
473	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,2	15,7	7,8	217,6
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	121,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
			38,0	37,5	138,7	1014,7

День: четверг
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 5-11 классы						
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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	550	23,7	20,8	73,6	593,6
Обед 5-11 классы						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
316,63	Котлета из индейки	100	17,8	7,9	14	200,6
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за день	820	35	19,9	123,8	823,1

День: пятница
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 5-11 классы						
276,62	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	250	22,6	18,4	38	409
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
361,03	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 "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за день	600	27	19,2	86,1	671,2
Обед 5-11 классы						
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
884,06	Макароны с соусом Болоньезе/Овощная подгарнировка	300/20	15,8	30,4	49,5	540,3
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
361,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за день	940	27,4	40,6	125,6	1019,6