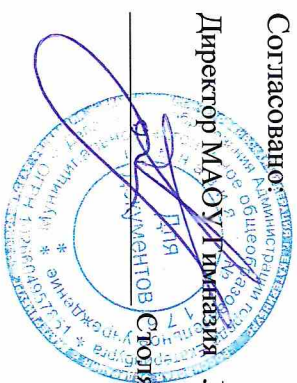


Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 176

Стойкова 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: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	195,6	34,7	1,4
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	12,0	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4
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			21,9	19,6	89	570,6	0,3	79,9	247,1	65,9	6,9
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	31,5	18,9	0,7
308,06	Биточек	100	13,9	17,4	14,9	274,2	0,2	0	185,0	20,8	1,6
139,03	Картофель отварной	180	6,8	5,6	23,8	181,3	0,2	31	133,0	40,4	1,6
82,03	Кисель "Витошка"	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
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,9	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			27,6	30	112,3	885,5	1,8	76,6	382	107,4	7,6

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы												
318,71	Ежики мясные	100	6,8	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	46,8	22,4	1,4	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	8,1	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	161,3	37,1	1,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			33,1	3,8	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	19,8	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												
Обед 5-11 классы												
58,31	Суп сливочный с рыбой	250	9,5	8,4	36,8	162,5	0,1	6,1	44,5	28,9	0,9	
280	Гуляш	100	13,4	11	4,6	220,3	4	23,0	156,0	21,6	1	
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	10,6	32,1	219,1	0,2	2,6	132,0	113,3	3,5	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	19,7	78	0	0,1	33,6	3,9	0,8	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день			34,4	30,6	122,9	825,7	5	31,8	382,6	186,0	7,7	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	145,0	26,8	1,8	
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	98,5	66,8	0,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		16	73,6	3,8	0,8	
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			34,3	23,5	84,1	662,1	0,3	18,5	330,1	111	4,4	
Обед 5-11 классы												
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	123,0	23,5	1	
394,94	Жаркое по-домашнему	250	16,4	15,3	26,2	294,8	6,0	13,8	195,0	49,9	2,5	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	0	130	12,3	3,4	5,1	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	7	0,6	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день			32,0	30,8	127,4	901,7	7	151	367,9	103,7	10,8	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
168,05	Бифстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	23	142,6	21,2	1,5	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	123,8	133,1	4,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	20,0	3,8	0,8	
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			29,5	29	86,8	729,5	0,4	1,8	299	171,7	7,9	
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	4,4	146	49,9	3,7	
318,63	Тефтели	100	13,4	16,2	12,6	251	0,2	1,3	136	19	1,5	
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3	0,2	31	66,0	40,4	1,6	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	23,8	81,8	0	0,3	17,6	12	0,4	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	13,8	90	0	6,2	16	9	2,2	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день			29	31,9	114,7	893,3	0,7	43	398,1	148,6	10,9	

День: вторник
Неделя: 2

№ п/п рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	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	267,4	0,2		120,3	20,8	1,7	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	26,4	163,8	37,1	1,4	
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												
			23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5	
Обед 5-11 классы												
71,47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	24,9	23,5	1	
280,06	Гуляш	100	10,8	26,1	4,6	300,2	0,3	15,0	136,0	20,2	1,4	
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1	0	100,0	8,7	0,9	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6	0	0,4	63,0	95	1,3	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	32,0	5,8	0,4	
299,39	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	0	7	9,4	0,8	
Итого за день												
			29,8	47,1	139,3	1105	0,7	22,1	368,9	166,8	6,1	

День: среда
Неделя: 2

№ п/п рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
141,63	Фишфейк из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2	
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгариновка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	3,0	
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												
			17,3	12,4	93,5	599	0,3	26,1	258,3	95,6	6,0	
Обед 5-11 классы												
117,06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6	0	7,2	50,0	18,4	1,2	
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	6,2	8,2	9,7	128,4	0,1	13,2	95,0	23,3	1,2	
933	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,3	10,1	7,2	200,3	0,1	1,1	121,3	25	1,4	
133,48	Картофель запеченный	180	3,7	4,9	30,2	185,4	0,2	37	86,7	43	1,7	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	0	130	12,3	3,4	5,1	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день												
			36,8	28,4	107,9	834,4	0,6	188,5	381,8	131,4	12,1	

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		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
280,05	Гречка	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подтарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	0,1	15,6	127,3	11,5	1	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,2	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												
			24	17,7	82,8	592,9	0,3	17,6	269,6	116	6,2	
Обед 5-11 классы												
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	0,1	6,7	31,1	27,3	1,2	
318,63	Тефтели	100	13,4	16,2	12,6	251	0,2	1,3	165	19	1,5	
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5	0,2	100,1	108,3	33,5	1,3	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	40,0	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	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день												
			29,6	33,0	125	895,3	0,7	115,7	344,5	111,3	7,9	

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		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2	16,3	116,8	66,0	1,4	
68,61	Булгур с овощами/Овощная подтарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	0,2	2,6	153,8	20,0	3,5	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8	
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												
			25,3	24,5	78,2	640,3	0,5	19,4	74,3	103,8	6,8	
Обед 5-11 классы												
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2	168,6	60,0	0,8	
164,15	Кура запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1	0,1	0,5	124,6	169	2,2	
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6	0,1	0	8,8	98,0	0,7	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	81,8	0	0,3	35,7	12	0,4	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	23,0	17,1	5,8	0,4	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день												
			47,9	40,8	144,3	1106,4	0,6	37,0	371,3	363,1	6,0	

День: пятница
Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	188,7	0,1		178,3	22,7	1,8	
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгариновка	180/20	4,2	16,8	17,7	144	0,2	100,9	112,9	35,9	1,4	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	24	62,1		1,6	9	7	0,9	
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												
Обед 5-11 классы												
82,14	Сул-поре гороховый с греками	250/10	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7	
307,21	Шницель мясной	100	13,9	17,4	14,9	274,2	0,2	12	123,0	20,8	1,6	
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгариновка	180/20	4,3	5,9	40,9	235,8	0	0,8	163,8	29,6	0,7	
788,04	Напиток яблочный	200	0,3	0,1	16	62,1	0	1,6	9	7	0,9	
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день												
			29,4	37,9	141,6	1028,2	1	27,7	395,0	100,6	6	

День: понедельник
Неделя: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгариновка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2	5,9	96,8	121,1	4,1	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		10,0	6,5	4,2	0,8	
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												
Обед 5-11 классы												
56,2	Солонка по - студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1	18,5	50	27,6	1,3	
316,63	Котлета из филе индейки	100	17,9	10,9	163,0	231,4	0,1	0	128,0	20,8	1,8	
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127	2,0	24	163,7	29,5	1	
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200	0	0	19,4	91	2,3	20	0	0	0	
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	0,0	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день												
			31,4	30	242,5	837,1	4,5	68,7	370,7	101	7,4	