

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

Чурикова Е.Б.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Контрольно-базовый»

Шехерев 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 подгариновка	180/20	9,6	13,4	47,1		352,9
612	Кисель "Витолшка"	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	Макаронны с сыром маслом	180	11,8	11,2	30,3		270,6
642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	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 подгариновка	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.	Прим. 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							
3.57	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	15/18/20	1,8	13,1	14		179,3
257,36	Каша молочная мультитизлаковая 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, грибами	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.	Прим. 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							
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.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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 пшенная 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 грибами	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.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
3,61	Булгур с сыром	20/20	6,9	6,1	11,4	128
257,36	Каша молочная мультислаковая 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		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 5-11 классы							
286.11	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 подгариновка	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 "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			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		
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 "Витолшка"	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 грибами, 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 подгариновка	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 "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			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		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 5-11 классы							
160,76	Омлет натуральный/Овощная поджаренная	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	Напиток куриный	100	9,3	11,4	16		203,5
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная поджаренная	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		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 5-11 классы							
257,97	Кисломолочная продукция	125	3,8	3,5	12,8		150,3
788,04	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	250	6,9	11,5	55,4		346,2
351,03	Чай черны с вишней	200	0,3	0,1	16		62,1
299,4	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	Салатка по - студенчески со сметаной, курой	260	6,9	11,4	13,3		176,7
319,01	Тфтели " Русские "	100	12,2	15,1	18,1		250,4
133,96	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная поджаренная	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