



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 175
Малласва Н.В.

Утверждено:
Директор ООО «Комбинат питания «Пикантно-базовый»
Шехерев М.С.



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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

Согласовано:

Директор

/

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков обедов для детей с ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

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
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
3.63	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	15/18/40	3,4	13,8	25,4	236,9
257,99	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,4	8	68,3	347,8
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
58,36	Суп сливочный с курой, грибами	250/10	6,8	10,5	12,7	165,5
184,26	Ножки куриные, запеченные в сухарях панко	100	27,7	25,1	14,9	347,6
255,96	Каша гречневая рассычатая	180	9,3	14,5	44,7	352
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		1499	55,2	73,3	249,3	1897

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
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,12	Макароны с сыром	200	9,7	7,3	35,5	253,3
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
56,29	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной, курой	250/10	6,9	9,3	15,7	167,7
140,89	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,6	Картофельное пюре Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
612	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	25,2	99,3
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		1415	54,8	76,6	199,3	1738,5

День: среда
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
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
3,65	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/15/40	8,6	19,1	22,9		297,8
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	250	8,3	8,4	42,5		289,4
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9		53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
56,2	Соланка по - студенчески со сметаной, курой	250/10	6,9	11,4	13,3		176,7
889,07	Стриpsy "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7		232,5
232	Ризотто/ Овощная подгарнировка	180/20	4,8	12,9	48		332,2
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		19,3		78,9
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8		255
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	3,8	0,4	24,3		119
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	2,3	0,4	15,1		74,4
Итого за день		147,5	64,2	74	256,6		1999,1

День: четверг
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
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
160,71	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	200/50	22,3	22,3	17,2		316,5
197	Чай с шиповником и сахаром	200	0,2		13,7		51,2
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8		255
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2		78,6
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	250/10	6,6	6,9	12,1		126,5
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9		253,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	48,9		233,6
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7		78
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за день		1440	58,6	67,7	196,2		1576

День: пятница
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
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
3,65	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/15/40	8,6	19,1	22,9	297,8
257,96	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	250	10,1	8,8	53	330,3
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
56,2	Сопанка по - студенчески со сметаной, курой	250/10	6,9	11,4	13,3	176,7
280,22	Индейка по-мексикански	100	14,4	8,7	7,1	168,9
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,41	Мучное изделие	50	1,5	12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,4	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		1505	47,5	65	238,8	1756,1

День: понедельник
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
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
3,63	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	15/18/40	7,0	13,8	25,4	236,9
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	12,8	46,1	286,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	2,0	0,1	17,2	67,9
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
71,47	Суп- лапша на курином бульоне	250/10	5,9	4,8	19,1	142
170,81	Плов из филе индейки /Овощная подгарнировка	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		1483	47	49,4	219,2	1523,4

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
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
288,11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	15,3	190,8
188,26	Пудинг творожный с молочным соусом	120/30	18	12,2	46,7	304,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	250/10	6,4	9,2	10,3	142,2
307,35	Пюре-кебаб из свинины и курицы	100	17,2	17,5	1	231
472,6	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за День		1385	51,9	71,8	202	1657,7

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
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)						
195,04	Йогурт питьевой	200	5,6	5	22,4	158
257,94	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	8,8	17	37,1	272,9
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
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
782,06	Нагетсы куриные	110	10,2	12,1	17,5	219,8
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за День		1500	45,5	49,3	202	1374,5

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
160,71	Омлет натуральный/Овощная подгариновка	150/50	22,3	22,3	14,0		316,5
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9		53,2
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5		296,7
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2		78,6
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	6,2	8,2	9,7		128,4
308,38	Биточек пикантный.	100	15,5	8,3	13		178,9
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгариновка	200	6,5	7,2	31		215,9
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		19,3		78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за день		1460	56,6	60,8	187,3		1550,3

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
3,65	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/15/40	8,6	19,1	22,9		297,8
257,6	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	6,6	7,9	56,7		316,7
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16		62,1
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7		90
82,14	Суп-пюре из разных овощей с тренками	250/10	3,4	4	16,7		117,7
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8		437
133,78	Картофель по-деревенски с паприкой/Овощная подгариновка	180/20	5,7	6,7	25,2		199
209,01	Компот из свежих яблочек	200	0,2	0,2	27,9		109
384,4	Мучное изделие	50	0	12,8	42,5		296,7
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за день		1525	45	90,9	245,3		2018,8