

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 29.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник МБУ
«Комбинат детского питания»
А.Ю. Пьянков А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ СОШ № _____

МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
для учащихся ОВЗ с 7-11 лет на период
с 01.09.2022г. по 01.03.2023г.

г. Верхняя Пышма

ОВЗ первая неделя неделя 7-12 лет 01.09.-01.03.2023 г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник						
Завтрак						
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8,2	33,2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Сумма калорий:		517	28,6	13,4	74,6	615,0
Обед						
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	5,38	6,36	7,26	107,40
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе	50/20	13,01	9,37	1,3	141,2
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Сумма калорий:		750	28,89	30,21	81,98	717,60
Вторник						
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
Сумма калорий:		520	11,5	18,0	108,1	672,0
Обед						
340	Омлет натуральный	100	10,00	16,70	1,90	199,00
516	Макароны отварные (с маслом)	150	5,50	4,20	24,90	165,50
50/2003	Котлета "Детская"	90	15,05	8,80	10,35	180,00
инстр	Кисель "Витошка"	200	0	0	30,6	118
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Сумма калорий:		770	35,47	30,88	108,37	863,00
Среда						
Завтрак						
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
311	Каша пшеничная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
тк	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,4	35,4	130,0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	58,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
Сумма калорий:		520	35,1	15,3	74,5	613,0
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		810	28,41	28,97	137,81	952,10
Четверг						
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
35/03	Каша "Дружба"	200	7,2	5,2	44,6	254,0
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
Сумма калорий:		515	22,1	20,1	101,4	679,6
Обед						
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00
492	Плов из мяса цыпленка	225	18,23	17,78	40,73	402,75
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00

тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	785	29,25	24,96	127,35	863,75
Пятница						
Завтрак						
302	Каша манная молочная	200	4,8	8,1	30,4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14,1	12,3	2,0	177,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Сумма калорий:	560	28,1	26,0	90,8	719,0
Обед						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200/10/25	9,74	6,99	13,63	158,60
297	Греча рассыпчатая	150	4,3	7,2	44,1	263,0
437	Гуляш из говядины	80/50	18,07	8,45	5,2	171,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	Сумма калорий:	790	38,9	26,8	117,6	875,2
	Итого		286,4	234,6	1022,5	7570,3

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

ОВЗ вторая неделя 7-12 лет 01.09.-01.03.2023

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник						
Завтрак						
302	Каша ячневая молочная	200	4,8	3	29,2	163
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с повидлом	60	1,8	4,65	31,5	177
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
	Сумма калорий:	510	31,7	10,0	114,2	693,0
Обед						
133	Суп картофельный с рыбой	200/35	8,75	2,82	16,40	111,50
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
451	Шницель мясной	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	725	31,04	21,07	109,37	745,80
Вторник						
Завтрак						
16	Салат из огурца	100	0,76	6,09	2,38	67,3
340	Омлет натуральный	100	9,5	16,7	1,9	199
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
78/03*	Ватрушка "Лакомка"	50	5,21	8,5	19,7	176
	Сумма калорий:	502	18,46	32,01	56,84	567,30
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1,41	5,08	9,02	87,4
680	Запеканка картофельная	200	20	19,6	33	396
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	710	27,53	25,86	114,24	809,90
Среда						
Завтрак						
302	Каша геркулесовая	200	4,8	10,0	21,4	198,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с сыром	60	8,9	12,3	12,5	209
тк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	13,0	65,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Сумма калорий:	510	40,8	27,6	87,7	816,0
Обед						
110	Борщ со сметаной с мясом	200/10/10	4,30	5,80	10,70	112,30
391	Шницель натуральный рыбный	80	13,92	9,44	1,44	150,4
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК 1	Манник	50	2,9	3,3	26	147,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	760	29,54	24,91	117,38	820,70
Четверг						
Завтрак						
332/516	Макароны отварные с маслом	180	6,59	5,06	29,89	198,58
97	Сыр порционный	30	6,96	8,86	0	109,2
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
786	Булочка творожная	50	6,65	1,8	27,8	147,5
	Сумма калорий:	520	30,42	23,10	93,51	708,28
Обед						
366	Запеканка творожная со сладким соусом	75/20	15,1	10,77	14,66	219,6
311	Каша пшенная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
738	Пирожок с мясом с рисом	100	12,1	6,4	36,4	254
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00

694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Фрукты (апельсин)	100	0,94	0,12	11,75	47
	Сумма калорий:	725	39,44	31,79	123,01	980,60
	Пятница					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3	8,2	20	172
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	520,00	11,52	18,18	96,52	626,00
	Обед					
157	Солянка домашняя .	200/10	15,06	12,70	4,00	152,00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14,00	11,10	1,02	160,80
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Сумма калорий:	720	42,18	32,18	98,44	818,80
	Итого		302,6	246,7	1011,2	7586,4

ОВЗ Третья неделя 7-12 лет 01.09.-01.03.2023

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8,2	33,2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14,50	0,20	0,28	132,40
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
1011	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
тк	Фрукты (яблоко)	200	0,7	0,0	9,7	88,0
	Сумма калорий:		27,1	10,6	86,4	675,4
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
498	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	18,9	16,3	18,4	298
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,80	5,79	38,12	220,50
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	710	34,34	28,75	127,80	916,10
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
	Сумма калорий:		15,5	24,9	94,6	670,0
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
340	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199
433	Мясо тушеное	100	15,4	5,9	3,9	132
516	Макароны отварные (с маслом)	150	5,49	4,22	26,37	165,48
631	Компот из свежих плодов (замороз)	200	0,60	0,00	35,60	140,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	710	36,71	34,50	97,59	851,48
	Среда					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
35/03	Каша "Дружба"	200	7,2	5,2	44,6	254,0
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	4,1	3,8	27,5	154,0
	Сумма калорий:	515	20,3	17,1	119,0	710,6
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	200/10/10	1,6	3,44	8	96,4
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	12,00	7,70	6,70	142,40
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144
	Сумма калорий:	860	23,32	19,22	124,62	794,30
	Четверг					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4,8	8,1	30,4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14,1	12,3	2,0	177,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	58,0
	Сумма калорий:	560	23,4	21,1	73,4	587,0
	Обед					
19/200 3	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,17	6,4	112,8

64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12,56	15,60	2,50	200,80
214	Капуста тушеная	150	2,85	8,85	7,2	121,53
705	Напиток из шиповника	200	0,04	0,00	23,60	94,00
ГТК 2	Пирог пластовой "Зебра"	50	2,8	7,2	24,3	160
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	750	24,36	42,00	104,62	889,63
	Пятница					
	Завтрак					
2	Бутерброд с сыром	60	8,9	12,3	12,5	209
311	Каша пшенная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
	Сумма калорий:	525	36,2	22,3	69,0	694,0
	Обед					
16	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200/10/25	9,74	6,99	13,63	158,60
467	Биточки по - белорусски	80	22,9	16,08	0,76	242,4
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	775	46,42	35,10	99,54	910,38
	Итого		287,70	255,55	996,57	7698,89

Таблица 4 - Четвёртая неделя 7-12 лет 01.09.-01.09.2023 г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	250	6,0	12,5	26,8	247,5
10	Бутерброд с маслом	60	2,64	21,6	16,32	276
тк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	13,0	65,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Сумма калорий:	540	15,7	39,4	88,6	778,5
	Обед					
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0
333	Макаронны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,5
451	Шницель мясной	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	740	26,29	24,35	114,37	792,30
	Вторник					
	Завтрак					
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
345	Омлет с картофелем запеченный	105	8,8	13,6	7,5	189
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК 1	Манник	100	5,84	6,7	52,1	294,8
	Сумма калорий:	512	16,18	30,29	83,97	675,80
	Обед					
81	Капуста маринованная	100	1,3	5	8	84
423	Бефстроганов	50/50	17,4	12,3	5,2	203
297	Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	100	0,94	0,12	11,75	47
	Сумма калорий:	710	32,7	25,8	117,1	837,0
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	200	4,8	3	29,2	163
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с повидлом	60	1,8	4,65	31,5	177
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
	Сумма калорий:	510	31,7	10,0	114,2	693,0
	Обед					
110	Борщ со сметаной	250/10	1,86	5,66	10,84	100,80
371	Рыба припущенная	80	12,08	4,00	8,24	116,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
тк.	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
794	Кекс "Творожный"	50	4,10	9,20	25,60	200,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	770	28,09	30,91	111,38	832,30
	Четверг					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
311	Каша манная молочная жидкая с м/с	200	3	8,2	20	172
тк	Хлеб пшеничный	50	4,50	1,20	29,50	113,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	510,00	11,70	18,80	100,10	609,00
	Обед					
20	Салат из огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00
365	Суфле творожное	80	11,2	8,16	11,2	165,6
487	Птица отварная	120	19	10,68	0,48	173
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:	710	39,92	25,21	107,12	813,10

Пятница						
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
2	Бутерброд с сыром	60	8,9	12,3	12,5	209
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
	Сумма калорий:	530	25,59	32,42	71,96	678,00
	Обед					
19	Салат из помидор	60	0,60	4,26	1,68	51,60
157	Солянка домашняя .	200/10	15,06	12,70	4,00	152,00
500	Котлеты рубленые из птицы	80	14,72	8,48	9,68	176
518	Картофель отварной (с маслом)	150	3,00	7,65	23,85	181,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	760	38,9	33,7	96,7	817,1
	Итого		266,76	270,83	1005,45	7526,10