



СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № 3

Т.В.Шингарова



УТВЕРЖДАЮ

Начальник

МБУ «Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

Примерное двухнедельное
для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период
с 02.09.2024г. по 29.02.2025г.

г. Верхняя Пышма

ОВЗ первая неделя неделя 5-11 . С 01.09.2024 г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник						
	Завтрак						
302	Каша пшеничная молочная	250		6,00	8,2	33,2	238,00
тк	Масло сливочное порц.	20		14,50	0,20	0,28	132,4
97	Сыр порционный	15		3,48	4,43	0,00	54,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	215		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	560	0	28,76	13,47	77,66	626,6
	Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	260		7,50	6,00	22,10	175,00
433	Мясо индейки тушеное	100		15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макароньы отварные (с маслом)	180		6,12	10,98	41,04	293,40
тк	Хлеб ржан./пшен.	60		4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель "Витошка"	200		0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма калорий:	800	0	33,4	23,52	126,62	860
	Вторник						
	Завтрак						
2	Бутерброд с сыром	60		8,90	12,30	12,50	209,00
51/03	"Колобки"	100		7,46	7,11	6,7	120,68
224	Рагу овощное	150		3,00	12,45	17,25	187,50
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,6
686	Чай с сахаром	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	570	0	24,14	32,5	80,63	718,78
	Обед						
347	Омлет натуральный	150		17,71	26,28	3,57	322,86
302	Каша пшеничная молочная	200		4,2	8,4	26,2	202
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60		3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,6
694	Какао с молоком	200		4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Фрукты (банан))	200		3,99	1,33	55,86	255,36
	Сумма калорий:	870	0	38,98	51,05	181,81	1372,82
	Среда						
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	40		1,7	2,8	19,7	111,0
141	Каша пшенная	250		5,5	11,5	19,2	260,0
тк	Хлеб пшеничный	60		4,48	0,64	28,98	141,6
686	Чай с лимоном	200		0,3	0,0	15,2	60,0
	Сумма калорий:	550	0	12,02	14,96	83,12	572,6
	Обед						
173	Суп-пюре из птицы	250		10	14,1	9,6	206
390	Котлета рыбная "Любительская"	100		15,00	10,75	7,91	230,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180		3,78	8,10	26,28	196,20
19	Салат из свежих помидоров	100		0,9	7,10	3,90	85,00
705	Напиток из шиповника	200		0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	890	0	34,56	40,69	100,27	952,8

	Четверг						
	Завтрак						
337	Яйцо вареное	40		5,1	4,6	0,3	63,0
35/03	Каша "Дружба"	250		9,0	6,5	55,8	317,5
97	Сыр порционный	15		3,48	4,43	0,00	54,6
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,60
697	Молоко кипяченое	200		5,9	6,8	9,9	123,0
	Сумма калорий:	565	0	27,96	22,97	94,93	699,7
	Обед						
110	Борщ со сметаной и мясом	250		5,38	7,26	13,46	140,40
492	Плов из мяса цыпленка	200		16,20	15,80	36,20	358,00
700	Напиток из ягод замороженных	200		0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150		0,6	0,6	14,7	70,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	860	0	26,7	24,3	116,94	804,5
	Пятница						
	Завтрак						
302	Каша манная молочная	230		5,52	9,32	34,96	255,30
10	Бутерброд с маслом	60		2,6	21,6	16,3	276,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60		4,48	0,64	28,98	141,6
693	Какао с молоком	200		4,9	5,00	32,5	190,00
	Сумма калорий:	550	0	17,54	36,56	112,76	862,9
	Обед						
140	Суп с макаронами с мясом	250		14,00	7,00	22,30	213,00
43	Салат из свежей капусты с	100		1,41	5,08	9,02	87,40
680	Запеканка картофельная	205		20,00	19,6	33,00	396,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60		4,48	0,64	28,98	141,6
686	Чай с лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	815	0	40,19	32,32	108,5	898,00
	Итого	7030	0	284,25	292,34	1083,24	8368,7

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 5-11кл с 01.09.2024г

№ рецент.	вторая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
Понедельник							
Завтрак							
302	Каша ячневая молочная	250		6,00	3,75	36,50	203,75
тк	Масло сливочное порц.	20		20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с джемом	60		1,80	4,65	31,50	177,00
тк	Хлеб пшеничный	30		2,69	0,72	17,66	65,00
692	Кофейный напиток	200		2,36	1,60	27,52	134,00
Сумма калорий:		560	0,00	32,85	10,73	121,48	733,75
Обед							
124	Щи с мясом со сметаной	260		5,38	6,35	7,25	107,40
333	Макароны отварные (с сыром)	180		6,30	7,38	42,30	264,60
498	Котлета рубленая из индейки	100		18,90	16,30	18,40	298,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,60
инст	Напиток витам "Витошка"	200		0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:		800	0,00	35,06	30,67	115,93	886,60
Вторник							
Завтрак							
347	Омлет натуральный	150		17,71	26,29	3,57	322,86
686	Чай с лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,60
78/03	Ватрушка "Лакомка"	105		10,42	17,00	39,37	352,00
Сумма калорий:		515	0,00	32,91	43,93	87,12	876,46
Обед							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130		14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшенная молочная 200/10	210		5,80	9,20	31,80	240,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200		2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	200		1,88	0,24	23,51	94,00
Сумма калорий:		800	0,00	28,66	23,88	126,99	834,60
Среда							
Завтрак							
302	Каша геркулесовая	250		6,00	12,50	26,75	247,50
тк	Масло сливочное порц.	20		20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с сыром	60		8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб пшеничный	30		2,24	0,32	14,49	70,80
693	Какао с молоком	200		4,70	5,00	31,80	187,00
Сумма калорий:		560	0,00	41,84	30,13	93,84	868,30
Обед							
16	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,08	2,38	67,30
132	Рассольник ленинградский со	260		11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100		11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре с маслом	180		3,78	8,10	26,28	196,20
639	Компот из сухофруктов	200		0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма калорий:		800	0,00	31,44	23,90	112,47	795,80
Четверг							

	Завтрак						
302	Каша рисовая молочная	250		3,75	10,00	39,50	272,50
337	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00
тк	Хлеб пшеничный	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с сахаром	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	550	0,00	13,63	15,24	83,98	537,10
	Обед						
168	Суп-пюре из разных овощей	250		3,50	5,80	12,90	118,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100		15,94	16,97	7,80	247,77
36/03	Рис припущенный с овощами	180		4,55	6,94	45,74	264,60
686	Чай с лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60		4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200		2,20	0,60	40,40	178,00
	Сумма калорий:	990	0,00	30,97	30,95	151,02	1009,97
	Пятница						
	Завтрак						
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60		3,90	9,40	35,40	264,00
302	Каша манная молочная жидкая с	250		3,75	10,25	25,00	215,00
тк	Хлеб пшеничный	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Йогурт питьевой	200		5,60	6,40	9,40	116,00
	Сумма калорий:	570	0,00	17,73	26,69	98,78	736,60
	Обед						
157	Солянка домашняя	250		18,83	15,88	5,00	190,00
437	Гуляш из говядины	100		17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	180		10,44	9,36	51,12	334,80
638	Компот из кураги	200		1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	80		5,97	0,85	38,64	188,80
	Сумма калорий:	810	0,00	53,84	31,29	129,56	1033,60
	Итого	6955	0,00	318,93	267,41	1121,17	8312,78