

**СОГЛАСОВАНО**

Директор

МАОУ СОШ № 3

Т.В. Шингарова



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник

МУ «Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков



**МЕНЮ**

**Примерное двухнедельное  
для учащихся ОВЗ с 7-11 лет на период  
с 01.03.2025г. по 30.05.2025г.**

**г. Верхняя Пышма**

ОВЗ первая неделя неделя 7-12 лет .с01.01.2025г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	<b>Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
302	Каша пшеничная молочная	200		6,00	8,20	33,20	238,00
тк	Масло сливочное порц.	20		14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15		3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	215	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>500</b>	<b>8,43</b>	<b>27,98</b>	<b>13,36</b>	<b>72,83</b>	<b>603</b>
	<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с бабовыми	200		6,00	4,80	17,68	140,00
433	Мясо индейки тушеное 50/50	100	59,57	15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макароны отварные (с маслом)	150	12,95	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Кисель "Витошка"	200	15,90	0,00	0,00	30,60	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>700</b>	<b>92,79</b>	<b>30,1</b>	<b>20,38</b>	<b>110,53</b>	<b>752,5</b>
	<b>Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с сыром	60		8,90	12,30	12,50	209,00
51/03	"Колобки"	100		7,46	7,11	6,70	120,68
224	Рагу овощное	100		2,00	8,30	11,50	125,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с сахаром	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>510</b>	<b>4,37</b>	<b>22,36</b>	<b>28,24</b>	<b>70,05</b>	<b>632,68</b>
	<b>Обед</b>						
347	Омлет натуральный	63	23,53	5,99	10,52	1,19	125,37
302	Каша пшеничная молочная	200	37,21	3,15	6,31	19,60	151,51
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	18,03	0,60	0,60	14,70	70,50
694	Какао с молоком	200	19,30	4,70	5,00	31,80	187,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>723</b>	<b>131,33</b>	<b>22,04</b>	<b>32,36</b>	<b>126,84</b>	<b>916,38</b>
	<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	60		1,80	4,65	31,50	177,00
141	Каша пшеничная	200		4,40	9,20	15,40	208,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	200	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>510</b>	<b>8,43</b>	<b>10,2</b>	<b>14,38</b>	<b>86,25</b>	<b>563</b>
	<b>Обед</b>						
19	Салат из свежих помидоров	60	7,89	0,54	4,26	2,34	51,00
173	Суп-пюре из птицы	200		8,00	4,65	8,61	89,60
390	Котлета рыбная "Любительская"	50	30,80	7,50	5,38	3,96	115,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	23,76	3,15	6,75	21,90	163,50
705	Напиток из шиповника	200	6,86	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>710</b>	<b>73,68</b>	<b>23,29</b>	<b>21,57</b>	<b>84,56</b>	<b>631,10</b>

	<b>Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
337	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00
35/03	Каша "Дружба"	200		7,20	5,18	44,56	254,00
97	Сыр порционный	15		3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
697	Молоко кипяченое	200		5,90	6,80	9,90	123,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>505</b>	<b>4,37</b>	<b>25,38</b>	<b>21,54</b>	<b>78,91</b>	<b>612,6</b>
	<b>Обед</b>						
110	Борщ с мясом сметаной	200		4,30	5,81	10,77	112,32
492	Плов из мяса цыпленка 50/150	200	51,48	11,50	11,79	38,22	306,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	18,41	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	26,77	1,41	0,18	17,63	70,30
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>800</b>	<b>101,03</b>	<b>26,75</b>	<b>24,62</b>	<b>111,51</b>	<b>787,85</b>
	<b>Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>						
302	Каша манная молочная	200		4,80	8,10	30,40	222,00
10	Бутерброд с маслом	50		2,64	21,60	16,32	276,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
693	Какао с молоком	200		4,90	5,00	32,50	190,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>500</b>	<b>4,37</b>	<b>16,04</b>	<b>35,23</b>	<b>103,37</b>	<b>806,00</b>
	<b>Обед</b>						
43	Салат из белокочанной капусты с	60	5,70	0,43	1,52	2,71	26,22
140	Суп с макаронами мясом	200		11,20	5,60	7,68	164,80
259	Картофель запеченый	150	30,72	3,00	7,65	23,85	181,50
50/2003	Котлета "Детская"	60	45,31	10,03	5,86	6,90	120,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном 200/10	210	4,71	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>730</b>	<b>90,81</b>	<b>28,66</b>	<b>21,16</b>	<b>80,49</b>	<b>670,52</b>
	<b>Итого</b>	<b>6188</b>	<b>519,61</b>	<b>232,8</b>	<b>232,84</b>	<b>925,34</b>	<b>6975,63</b>

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПООП 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 с 01.01.2025г

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
302	Каша ячневая молочная	200		4,80	3,00	29,20	163,00
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	25	2,2	2,24	0,60	14,72	54,17
692	Кофейный напиток	200	9,64	2,36	1,60	27,52	134,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>505</b>	<b>11,84</b>	<b>31,2</b>	<b>9,86</b>	<b>111,24</b>	<b>682,17</b>
<b>Обед</b>							
124	Щи с мясом со сметаной	200		4,30	5,08	5,80	85,92
498	Котлеты рубленые из индейки	50	36,12	9,45	8,15	9,20	149,00
333	Макароны отварные с сыром	150	35,83	5,25	6,15	35,25	220,50
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	18,03	0,60	0,60	14,70	70,50
инст	Напиток витам "Витошка"	200	12,72	0,00	0,00	19,00	75,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>800</b>	<b>107,07</b>	<b>23,30</b>	<b>15,43</b>	<b>102,30</b>	<b>633,00</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
347	Омлет натуральный	150		17,71	26,29	3,57	322,86
686	Чай с лимоном	200	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
78/03	Ватрушка "Лакомка"	105		10,42	17,00	39,37	352,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>505</b>	<b>8,43</b>	<b>32,13</b>	<b>43,82</b>	<b>82,29</b>	<b>852,86</b>
<b>Обед</b>							
365	Суфле творожное с соусом 75/25	100	39,11	10,77	7,84	14,00	207,00
302	Каша пшеничная молочная	200		5,27	8,36	28,91	218,18
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
692	Кофейный напиток	200	9,64	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	150		1,41	0,18	17,63	70,3
<b>Сумма калорий:</b>		<b>700</b>	<b>53,12</b>	<b>23,65</b>	<b>20,51</b>	<b>113,39</b>	<b>765,48</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
302	Каша геркулесовая	200		4,80	10,00	21,40	198,00
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	25	2,2	2,24	0,60	14,72	54,17
693	Какао с молоком	200		4,70	5,00	31,80	187,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>505</b>	<b>2,20</b>	<b>40,64</b>	<b>27,91</b>	<b>88,72</b>	<b>802,17</b>
<b>Обед</b>							
132	Рассольник ленингр.со смет.мясом	200		8,85	5,92	16,37	157,60
16	Салат из свежих огурцов	60	18,55	0,46	3,65	1,43	40,38
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	67,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре с маслом	150	23,80	3,15	6,75	21,90	163,50
639	Компот из сухофруктов	200	3,89	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>760</b>	<b>118,54</b>	<b>28,28</b>	<b>24,61</b>	<b>100,6</b>	<b>740,48</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							

302	Каша молочная рисовая 200/10	210		3,00	8,00	31,60	218,00
337	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с сахаром	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>500</b>	<b>4,37</b>	<b>12,1</b>	<b>13,13</b>	<b>71,25</b>	<b>459,00</b>
	<b>Обед</b>						
168	Суп-шоре из разных овощей	200		2,80	4,64	10,32	94,40
63	Фрикадельки из птицы(филе)	60	32,98	8,61	9,17	4,21	133,80
36/03	Рис припущенный с овощами	150	15,43	3,79	5,78	38,12	220,50
тк	Фрукт ( банан)	200	27,37	2,2	0,60	40,40	198
686	Чай с лимоном	200	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>860</b>	<b>84,21</b>	<b>21,4</b>	<b>20,72</b>	<b>132,4</b>	<b>824,7</b>
	<b>Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>						
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	264,00
302	Каша манная молочная жидкая с маслом	200		3,00	8,20	20,00	172,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Йогурт питьевой	200		5,60	6,40	9,40	116,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>510</b>		<b>16,20</b>	<b>24,53</b>	<b>88,95</b>	<b>670,00</b>
	<b>Обед</b>						
157	Солянка домашняя	200		15,06	12,70	4,00	152,00
437	Гуляш из говядины 50/50	100	81,67	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150	12,62	8,70	7,80	42,60	279,00
638	Компот из кураги	200	6,86	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>700</b>	<b>105,52</b>	<b>46,06</b>	<b>26,23</b>	<b>105,55</b>	<b>869</b>
	<b>Итого</b>	<b>6345</b>	<b>495,30</b>	<b>274,96</b>	<b>226,75</b>	<b>996,69</b>	<b>7298,86</b>