

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 01.03.2025г. по 30.05.2025г.**

г. Верхняя Пышма

ОВЗ первая неделя неделя 5-11 . С 01.01.2025г

№ 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. 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
	Сумма калорий:	550	8,43	27,98	13,36	72,83	603
	Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250		7,20	5,76	21,25	168,27
433	Мясо индейки тушеное 50/50	100	59,57	15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макаронны отварные (с маслом)	200	17,27	6,80	12,20	45,60	326,00
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Кисель "Витошка"	200	15,9	0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма калорий:	800	97,11	33	24,39	125,5	862,27
	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 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
	Сумма калорий:	560	4,37	23,36	32,39	75,8	695,18
	Обед						
347	Омлет натуральный	150	56,02	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	28,89	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
694	Какао с молоком	200	19,3	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	18,03	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	810	126,61	34,81	50,21	135,82	1164,36
	Среда						
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	60		1,8	4,7	31,5	177,0
141	Каша пшеничная	250		5,5	11,5	19,2	260,0
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	200	4,06	0,3	0,0	15,2	60,0
	Сумма калорий:	560	8,43	11,34	16,7	90,09	615
	Обед						
173	Суп-пюре из птицы	250		10	14,1	9,6	206
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	61,6	15,00	10,75	7,91	230,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	28,51	3,78	8,10	26,28	196,20
19	Салат из свежих помидоров	100	27,43	0,9	7,10	3,90	85,00
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
	Сумма калорий:	880	128,77	33,78	40,58	95,44	929,2

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 ржан./пшен. 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
697	Молоко кипяченое	200		5,9	6,8	9,9	123,0
	Сумма калорий:	555	4,37	27,18	22,86	90,1	676,1
Обед							
110	Борщ со сметаной и мясом	250		5,38	7,26	13,46	140,40
492	Плов из мяса цыпленка	200	51,48	16,20	15,80	36,20	358,00
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	70,3
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	850	101,03	26,73	23,77	115,04	780,7
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. 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
693	Какао с молоком	200	19,3	4,9	5,00	32,5	190,00
	Сумма калорий:	540	23,67	16,76	36,45	107,93	839,3
Обед							
140	Суп с макаронами с мясом	250		14,00	7,00	22,30	213,00
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	9,50	1,41	5,08	9,02	87,40
50/2003	Котлета "Детская"	100	75,52	16,72	9,75	11,50	200,00
259	Картофель запеченый	180	36,86	3,60	9,18	28,62	217,80
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
	Сумма калорий:	880	130,31	39,73	31,54	110,79	896,20
	Итого	6985	633,1	274,67	292,25	1019,34	8061,31

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах 2004 г.

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

ОВЗ вторая неделя 5-11кл с 01.01.2025г

№ рецепт.	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	25	2,20	2,69	0,72	17,66	65,00
692	Кофейный напиток	200	9,64	2,36	1,60	27,52	134,00
Сумма калорий:		555	11,84	32,85	10,73	121,48	733,75
Обед							
124	Щи с мясом со сметаной 250/10/10	250		5,18	6,10	6,96	103,27
333	Макаронны отварные (с сыром)	200	47,77	7,00	8,20	47,00	294,00
498	Котлета рубленая из индейки	100	72,24	18,90	16,30	18,40	298,00
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	12,72	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:		800	137,10	34,78	31,13	115,51	888,27
Вторник							
Завтрак							
347	Омлет натуральный	150	56,02	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
Сумма калорий:		505	64,45	32,13	43,82	82,29	852,86
Обед							
365	Суфле творожное с соусом 75/25	100	39,11	10,77	7,84	10,77	159,23
302	Каша пшеничная молочная 200/10	210		5,80	9,20	31,80	240,00
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 (яблоко)	200	24,04	0,80	0,80	19,60	94,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	264,00
Сумма калорий:		820	106,05	27,47	31,37	150,42	1027,23
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	25	2,20	2,24	0,32	14,49	70,80
693	Какао с молоком	200		4,70	5,00	31,80	187,00
Сумма калорий:		555	2,20	41,84	30,13	93,84	868,30
Обед							
16	Салат из свежих огурцов	100	30,92	0,76	6,08	2,38	67,30
132	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250		10,63	7,11	19,67	189,42
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	67,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре с маслом	180	28,56	3,78	8,10	26,28	196,20
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
Сумма калорий:		880	104,75	30,23	23,50	106,85	764,62

	Четверг						
	Завтрак						
302	Каша рисовая молочная 250/10	260		3,90	10,40	41,08	283,40
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
	Сумма калорий:	550	4,37	13,00	15,53	80,73	524,40
	Обед						
168	Суп-пюре из разных овощей	250		3,50	5,80	12,90	118,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	54,97	15,94	16,97	7,80	247,77
36/03	Рис припущенный с овощами	180	18,52	4,55	6,94	45,74	264,60
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
тк	Фрукты (банан)	200	27,37	2,20	0,60	40,40	178,00
	Сумма калорий:	980	109,29	30,19	30,84	146,19	986,37
	Пятница						
	Завтрак						
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	264,00
302	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250		3,75	10,25	25,00	215,00
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
	Сумма калорий:	560	33,26	16,95	26,58	93,95	713,00
	Обед						
157	Солянка домашняя	250		18,83	15,88	5,00	190,00
437	Гуляш из говядины	100	81,67	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	200	16,83	11,60	10,40	56,80	372,00
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
	Сумма калорий:	800	109,73	52,73	32,01	120,75	1000,00
	Итого	7005	683,04	312,17	275,64	1112,01	8358,80