СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ «СОШ № 3»
_____ Т.В. Шингарова

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
МБУ «Комбинат детского питания»
_____ И.В. Мотовилова

МЕНЮ
Примерное двухнедельное
для учащихся ОВЗ с 7-11 лет на период
с 01.09.2026г. по 31.12.2026г.

г. Верхняя Пышма
2026

ОВЗ первая неделя неделя 7-12 лет .с01.09.2026г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	220	6,60	9,02	36,52	261,80
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	3,70	0,53	24,15	118,00
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Сумма калорий:	**505**	**33,18**	**19,18**	**93,45**	**756,8**
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,00	4,80	17,68	140,00
433	Мясо тушеное 50/50	100	15,30	5,90	3,90	132,00
259	Картофель запеченный	150	3,00	7,65	23,85	181,50
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	**760**	**28,84**	**23,14**	**87,12**	**682,5**
	Вторник					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	55	3,90	9,40	35,40	264,00
335	Макароны запеченые с яйцом	200	10,40	13,00	34,20	302,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	**505**	**18,3**	**22,93**	**108,95**	**744**
	Обед					
160	Суп молочный с вермишелью	200	5,60	6,32	19,76	112,80
340	Омлет натуральный 60/3	63	5,99	10,52	1,19	125,37
321	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,20	8,20	21,00	172,00
2	Бутерброд с сыром и маслом (батон с каротином)	50	5,20	7,50	7,30	122,00
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,80	0,33	11,48	56,50
	Сумма калорий:	**738**	**25,69**	**37,87**	**93,23**	**778,67**
	Среда					
	Завтрак					
2	Бутерброд с джемом	60	1,80	4,65	31,50	177,00
141	Каша пшенная	200	4,40	9,20	15,40	208,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	**510**	**10,2**	**14,38**	**86,25**	**563,00**
	Обед					
110	Борщ с мясом сметаной	200	4,30	5,81	10,77	112,32
391	Шницель рыбный натуральный	100	17,40	11,80	1,80	188,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50

тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	**850**	**29,55**	**25,49**	**96,92**	**746,32**
	Четверг					
	Завтрак					
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
302	Каша манная молочная	200	4,80	8,10	30,40	222,00
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00
	Сумма калорий:	**505**	**22,98**	**24,46**	**64,75**	**580,6**
	Обед					
168	Суп-пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	94,40
493	Птица тушеная в сметанном соусе 70/20	90	14	11,1	1,02	160,80
36/03	Рис припущенный с овощами	150	4,83	7,67	26,50	200,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
2	Пирог пластовой "Зебра"	70	5,50	14,40	48,60	348,50
634	Напиток из черной смородины	200	0,40	0,00	35,40	142,00
	Сумма калорий:	**760**	**31,23**	**38,34**	**145,99**	**1063,7**
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3,00	8,00	31,60	218,00
10	Бутерброд с маслом	50	2,64	21,60	16,32	276,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	**500**	**9,64**	**30,13**	**87,27**	**672,00**
	Обед					
157	Солянка домашняя	200	11,84	8,96	3,72	142,40
498	Котлеты рубленые из индейки	100	11,32	9,78	11,04	178,80
516	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Банан	200	2,20	0,60	40,40	178,00
631	Напиток из вишни	200	0,04	0,00	35,80	140,00
	Сумма калорий:	**900**	**34,2**	**29,02**	**149,31**	**1001,7**
	Итого	**6533**	**243,81**	**264,94**	**1013,24**	**7589,29**

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

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

ОВЗ вторая неделя 7-12 лет с 01.09.2026г

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
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	2,24	0,60	14,72	54,17
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00
	Сумма калорий:	**505**	**31,2**	**9,86**	**111,24**	**682,17**
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	200	4,30	5,08	5,80	85,92
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,30
686	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	**860**	**35,81**	**18,79**	**108,58**	**807,22**
	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 ржан./пшен.25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
78/03	Ватрушка "Лакомка"	105	10,42	17,00	39,37	352,00
	Сумма калорий:	**505**	**32,13**	**43,82**	**82,29**	**852,86**
	Обед					
160	Суп молочный с вермишелью	200	5,60	6,32	19,76	112,80
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком 50/15	65	9,50	7,42	15,61	169,14
302	Каша пшенная молочная	200	5,80	9,20	31,80	240,00
2	Бутерброд с джемом и маслом (батон с каротином)	60	1,20	3,10	21,00	118,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,80	0,33	11,48	56,50
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	Сумма калорий:	**750**	**26,4**	**29,97**	**128,35**	**848,44**
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	2,20	8,20	21,00	172,00
тк	Масло сливочное порц.	20	3,90	4,02	0,00	67,60
2	Бутерброд с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,68	61,50
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Сумма калорий:	**505**	**21,83**	**29,72**	**78,68**	**700,10**
	Обед					
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	200	8,85	5,92	16,37	157,60
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	55	3,90	9,40	35,40	264,00

тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:	**755**	**31,68**	**30,36**	**134,57**	**964,1**
	Четверг					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	210	3,15	8,61	21,00	180,60
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	**500**	**12,25**	**13,74**	**60,65**	**421,60**
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
140	Суп с макаронами мясом	200	11,20	5,60	7,68	164,80
63	Фрикадельки из птицы (филе)	90	14,35	15,28	7,02	223,00
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
700	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	24,90	97,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	**750**	**35,06**	**31,21**	**100,43**	**863,68**
	Пятница					
	Завтрак					
1	Манник	100	5,84	6,70	52,10	294,80
302	Каша геркулесовая	200	4,80	10,00	21,40	198,00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	Сумма калорий:	**550**	**19,94**	**23,63**	**107,05**	**726,80**
	Обед					
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
173	Суп-пюре из птицы	200	8,00	4,65	8,61	89,60
492	Плов из индейки 50/150	200	34,00	32,00	72,80	732,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Сумма калорий:	**860**	**48,35**	**40,83**	**157,27**	**1188,54**
	Итого	**6540**	**294,65**	**271,93**	**1069,11**	**8055,51**

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

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