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

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

**МЕНЮ**
**Примерное двухнедельное**
**для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период**
**с 01.09.2026г. по 31.12.2026г.**

**г. Верхняя Пышма**
**2026**

ОВЗ первая неделя неделя 5-11 . С 01.09.2026г

| № рецепт. | Первая неделя | Выход | 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. 25/50 | 75 | 3,70 | 0,53 | 24,15 | 118,00 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 5,00 | 31,80 | 187,00 | 118,00 |
| | **Сумма калорий:** | **560** | **32,68** | **45,16** | **244,63** | **661,00** |
| | **Обед** | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100 | 7,10 | 3,90 | 85,00 | 168,27 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 22,10 | 175,00 | 132,00 |
| 433 | Мясо тушеное 50/50 | 100 | 15,30 | 5,90 | 3,90 | 132,00 |
| 259 | Картофель запеченный | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 218,80 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 25/25 | 50 | 0,53 | 24,15 | 118,00 | 118,00 |
| | **Сумма калорий:** | **880** | **32,83** | **65,23** | **425,72** | **829,07** |
| | **Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| инстр | Круассан с фруктовой начинкой | 60 | 3,90 | 9,40 | 35,40 | 264,00 |
| 335 | Макароны запеченые с яйцом | 250 | 16,25 | 42,75 | 377,50 | 120,68 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. 25/25 | 50 | 0,53 | 24,15 | 118,00 | 187,50 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 118,00 |
| | **Сумма калорий:** | **560** | **20,68** | **91,5** | **590,9** | **690,18** |
| | **Обед** | | | | | |
| 160 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 |
| 340 | Омлет натуральный | 150 | 26,29 | 3,57 | 322,85 | 322,86 |
| 321 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 2,20 | 8,20 | 21,00 | 172,00 |
| 2 | Бутерброд с сыром и маслом (батон с каротином) | 35 | 5,20 | 7,50 | 7,30 | 190,00 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 123,0 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 25/25 | 50 | 0,64 | 28,98 | 141,60 | 187,00 |
| | **Сумма калорий:** | **885** | **46,23** | **61,15** | **549,95** | **1135,86** |
| | **Среда** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 60 | 1,8 | 4,7 | 31,5 | 177,0 |
| 141 | Каша пшенная | 250 | 5,5 | 11,5 | 19,2 | 260,0 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. 25/25 | 50 | 3,70 | 0,53 | 24,15 | 118,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 |
| | **Сумма калорий:** | **560** | **11,34** | **16,7** | **90,09** | **615,00** |
| | **Обед** | | | | | |
| 110 | Борщ с мясом сметаной | 250 | 5,38 | 7,26 | 13,46 | 140,4 |
| 391 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 11,80 | 1,80 | 188,00 | 188,00 |
| 520 | Картофельное пюре (с маслом) | 180 | 8,10 | 26,28 | 196,20 | 196,20 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 23,60 | 94,00 | 85,00 |
| тк | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 25/25 | 50 | 0,53 | 24,15 | 118,00 | 118,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Сумма калорий:** | **930** | **26,41** | **83,69** | **624,36** | **798,1** |
| | **Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| 302 | Каша манная молочная | 250 | 6,0 | 10,1 | 38,0 | 277,5 |
| 97 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,6 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. 25/25 | 50 | 3,70 | 0,53 | 24,15 | 118,00 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 |
| | **Сумма калорий:** | **555** | **24,18** | **26,49** | **72,35** | **636,1** |
| | **Обед** | | | | | |
| 168 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | 3,50 | 5,80 | 12,90 | 118,00 |
| 493 | Птица(филе) тушеная в сметанном соусе 80/20 | 100 | 14,00 | 11,10 | 1,02 | 160,80 |
| 36/03 | Рис припущенный с овощами | 200 | 6,44 | 10,22 | 35,33 | 266,67 |
| 2 | Пирог пластовой "Зебра" | 100 | 5,50 | 14,40 | 48,60 | 348,50 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 25/25 | 50 | 3,70 | 0,53 | 24,15 | 118,00 |
| 634 | Напиток из черной смородины | 200 | 0,40 | 0,00 | 35,40 | 142,00 |
| | **Сумма калорий:** | **900** | **33,54** | **42,05** | **157,4** | **1153,97** |
| | **Пятница** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша рисовая молочная | 250 | 3,8 | 10,0 | 39,5 | 272,5 |
| 10 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,6 | 21,6 | 16,3 | 276,0 |
| 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:** | **560** | **10,39** | **32,13** | **95,17** | **726,5** |
| | **Обед** | | | | | |
| 157 | Солянка домашняя | 250 | 14,80 | 11,20 | 4,65 | 178,00 |
| 498 | Котлеты рубленые из индейки | 100 | 18,90 | 16,30 | 18,40 | 298,00 |
| 516 | Макароны отварные с маслом | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 293,40 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 25/25 | 50 | 0,53 | 24,15 | 118,00 | 118,00 |
| тк | Банан | 200 | 2,20 | 0,60 | 40,44 | 178,00 |
| 631 | Напиток из вишни | 200 | 0,04 | 0,00 | 35,80 | 140,00 |
| | **Сумма калорий:** | **980** | **42,59** | **63,23** | **258,33** | **1205,4** |
| | **Итого** | **7370** | **280,87** | **527,33** | **3108,90** | **8451,18** |

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

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

ОВЗ 5-11кл с 01.09.2026г

| № рецепт. | вторая неделя | Выход | 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 | 2,69 | 0,72 | 17,66 | 65,00 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,36 | 1,60 | 27,52 | 134,00 |
| | **Сумма калорий:** | **555** | **32,85** | **10,73** | **121,48** | **733,75** |
| | **Обед** | | | | | |
| 124 | Щи с мясом со сметаной | 250 | 5,38 | 6,35 | 7,25 | 107,40 |
| 437 | Гуляш из говядины 50/50 | 100 | 17,40 | 5,20 | 3,20 | 194,00 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 334,80 |
| тк | Фрукты (апельсин) | 150 | 1,41 | 0,18 | 17,63 | 70,30 |
| 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:** | **930** | **38,63** | **21,62** | **118,55** | **884,5** |
| | **Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный 200/5 | 205 | 20,00 | 33,40 | 3,80 | 398,00 |
| 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:** | **560** | **34,42** | **50,93** | **82,52** | **928,00** |
| | **Обед** | | | | | |
| 160 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 |
| 366 | Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/20 | 120 | 19,38 | 13,86 | 18,54 | 280,60 |
| 302 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,80 | 9,20 | 31,80 | 240,00 |
| 2 | Бутерброд с джемом и маслом (батон с каротином) | 40 | 1,20 | 3,10 | 21,00 | 118,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 25/25 | 50 | 3,70 | 0,53 | 24,15 | 118,00 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 |
| | **Сумма калорий:** | **860** | **39,58** | **38,19** | **148,89** | **1049,6** |
| | **Среда** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша рисовая молочная жидкая с | 250 | 3,75 | 10,00 | 39,50 | 272,50 |
| 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 | 2,24 | 0,32 | 14,49 | 70,80 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| | **Сумма калорий:** | **555** | **39,59** | **27,63** | **106,59** | **893,30** |
| | **Обед** | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский со смет.,мясом | 250 | 11,06 | 7,40 | 20,46 | 197,00 |
| 374 | Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50 | 100 | 11,48 | 7,76 | 5,35 | 137,00 |
| 520 | Картофельное пюре (с маслом) | 180 | 3,78 | 8,10 | 26,28 | 196,20 |
| инстр | Круассан с фруктовой начинкой | 60 | 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:** | **840** | **34,52** | **33,19** | **143,04** | **1036,2** |
| | **Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 302 | Каша манная молочная жидкая с | 260 | 3,90 | 10,66 | 26,00 | 223,60 |
| 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:** | **550** | **13,00** | **15,79** | **65,65** | **464,60** |
| | **Обед** | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,77 | 6,08 | 2,38 | 67,30 |
| 140 | Суп с макаронами мясом | 250 | 14,00 | 7,00 | 9,60 | 206,00 |
| 63 | Фрикадельки из птицы (филе) | 100 | 14,35 | 15,28 | 7,02 | 223,00 |
| 333 | Макароны отварные (с сыром) | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 264,60 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 25/25 | 50 | 3,70 | 0,53 | 24,15 | 118,00 |
| 700 | Напиток из брусники | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,90 | 97,00 |
| | **Сумма калорий:** | **880** | **39,22** | **36,27** | **110,35** | **975,9** |
| | | | | | | |
| | **Пятница** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Манник | 100 | 5,84 | 6,70 | 52,10 | 294,80 |
| 302 | Каша геркулесовая | 250 | 6,00 | 12,50 | 26,75 | 247,50 |
| 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:** | **600** | **21,14** | **26,13** | **112,40** | **776,30** |
| | **Обед** | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,42 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 173 | Суп-пюре из птицы | 250 | 5,81 | 10,76 | 112,00 | 206,00 |
| 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:** | **950** | **46,73** | **48,97** | **264,27** | **1339,9** |
| | **Итого** | **6400** | **300,46** | **273,18** | **1163,39** | **8106,15** |

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

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