Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 3

_____ Полтавец И.В

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
3,59	Бутерброд с сыром на батоне.	20/20	6,9	18,4	11,5	240,2
257,34	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,5	12,1	68,3	412,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Обед 5-11 классы						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8
168,05	Бефстроганов	100	16,5	17,6	5,6	247,7
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,6	13,4	47,1	352,9
612	Кисель "Витошка"	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			50	68,6	252,9	1941

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,16	Макароны с сыром маслом	180	11,8	11,2	30,3	270,6
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 5-11 классы						
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	260	6,6	6,9	12,1	126,5
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
472,6	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
211,11	Напиток из сухофруктов	200	0,4		21,1	81,8
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			59,3	89,3	205,4	1899,9

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
3,57	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	15/18/20	1,8	13,1	14	179,3
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	250	8,3	12	42,5	323
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Обед 5-11 классы						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	260	6,6	10,3	12,4	161,8
889,07	Стрипсы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
232	Ризотто / Овощная подгарнировка	180/20	4,3	7,8	36,2	235
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	16,8	66,4
384,29	Мучное изделие	70		12,8	42,5	296,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			53,6	67	246,5	1863,4

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
160,76	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	200/50	22,3	22,3	6,9	316,5
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
384,48	Мучное изделие	60		10	30	218,4
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 5-11 классы						
56,29	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7
307,35	Люля-кебаб	100	17,2	17,5	1	231
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5	39,2	227,9
213,01	Напиток ягодный	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			61,3	66,2	184,3	1625,3

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
195,04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158
257,96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	250	10,1	12,5	53	364
788,08	Чай черный с черной смородиной	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 5-11 классы						
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,5	5,5	14,9	124,6
280,24	Индейка по-мексикански	110	14,5	8,8	7,1	170,5
68,66	Булгур рассыпчатый/Овощная подгарнировка	180/20	7,4	7	35,8	241
211,12	Напиток из кураги	200	0,3		19,7	78
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			49,6	53,2	264,9	1801,7

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
3,61	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	6,1	11,4	128
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	250	8,3	12	42,5	323
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Обед 5-11 классы						
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	6,4	9,2	10,3	142,2
170,81	Плов /Овощная подгарнировка	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9
613,01	Напиток ягодный	200	0,2		15,9	63,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			48,4	46,1	204,7	1523

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
288,11	Бутерброд с маслом	15/20	2,3	13,3	15,3	190,8
188,23	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	100/50	16	12,2	34,8	311,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Обед 5-11 классы						
71,47	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	260	5,9	4,8	19,1	142
141,46	Котлета рыбная	100	15,2	6,9	14,3	179,6
472,6	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			55,1	64,2	202,5	1663,4

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
257,5	Каша молочная ячневая с масломи сливочным	250	8,8	12,8	49,7	352,2
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 5-11 классы						
231,09	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	270	11,2	14,6	18,9	243,9
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,6	13,4	47,1	352,9
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			69	114	240,4	2308,5

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
160,76	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	200/50	22,3	22,3	6,9	316,5
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
384,48	Мучное изделие	60		10	30	218,4
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 5-11 классы						
49,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,4	9,1	11,4	144,2
782,08	Наггетсы куриные	100	9,3	11,4	16	203,5
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5	39,2	227,9
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			48,2	53,1	214,7	1607,8

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
	Кисломолочная продукция	125	3,8	3,5	12,8	150,3
257,97	Каша молочная "Ассорти"(рис,греча) с маслом	250	6,9	11,5	55,4	346,2
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 5-11 классы						
56,2	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7
319,01	Тефтели " Русские "	100	12,2	15,1	18,1	250,4
133,96	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	3,3	28,2	161,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
384,43	Мучное изделие	50		12,3	37,5	270,7
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			42,5	59,1	259,6	1832,1