

Согласовано:

Директор БМАОУ Лицей № 3 «Альянс»

Иовик Н.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)							
3,75	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	10/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7	
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	3,0	4,6	8,3	81,9	
171,14	Филе кури тушеное в сметанном соусе	70/20	13	8,9	1,7	138,7	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11,2	39,2	293,4	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78	
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			38,0	43,7	186	1320,4	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)							
195,04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158	
381,07	Макароны с сыром	150	8,2	7,6	29,2	220,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2	6	18,0	51,2	
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
56,17	Расольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,9	4,7	12,5	101,8	
307,31	Биточек из филе кури и свинины с красным соусом	70/20	13,0	9,5	11,1	196,0	
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	173,0	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1	
299,38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	163	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день		1270	39	38,9	168,1	1213,4	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)							
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	19,0	49,0	310,5	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	20,0	78,6	
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	6,0	0,4	9,8	90	
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,0	4,5	9,3	83,8	
276,62	Плов из булгура куркумой	235	17,6	15	35,4	463,0	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день		1205	39,2	40,4	169,8	1222,0	

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)							
160,49	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	110/50	11,2	19,0	2,8	165,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	
463,09	Мучное изделие	80	4,8	30,0	32,2	198,0	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	96,0	
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,3	16,7	99	
141,66	Котлета рыбная с красным соусом	80/20	10,2	2,9	12,1	114,8	
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	170	3,8	5,5	37,7	219,4	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	
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		1200	40,7	61,3	183,2	1186,7	

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)						
3,59	Бутерброд с сыром на батоне	20/20	6,9	18,4	11,5	240,2
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	16,0	39,9	260,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	210	5,3	8,4	15	157,9
318,8	Тефтели из свинины с молочным соусом	70/20	7,4	17,7	8,7	226,3
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,2	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,1	0,5	20,1	99,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		1250	37,9	57,6	174	1410,3

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)						
3,62	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	5,6	4,7	11,4	110,4
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	9,0	69,0	234,6
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	5	6,0	18,1	100,0
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	6,7	74,7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	15,0	11,3	5,1	200
232	Рис припущенный	150	3,4	4,9	33,8	236,0
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день		1225	40,7	41,3	186,5	1189,7

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)						
188.17	Пудинг творожный с молочным соусом	130	13,9	23,0	29,5	269
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299.07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
71.48	Суп- лапша на курином бульоне	210	5,4	3,9	15,3	115,7
2.37	Фрикадельки из филе кури с красным соусом	70/20	12,6	5,8	5,3	122,7
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11,2	39,2	293,4
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299.38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	40	3,8	0,4	24,3	119
299.2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	40	3,1	0,5	20,1	99,2
Итого за день		1210	51,4	46,8	196,2	1343,3

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)						
195.04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158
257.92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	9,0	7,1	44,1	255
198.01	Чай лимонный с сахаром	200	3,0	0,1	13,7	52,1
299	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8
310.15	Мясо свиные тушеное	100	10,3	24,3	2,1	272,1
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,1	32,4	188,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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		1330	41,3	46,4	181,3	1277,1

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)						
160,49	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	110/50	11,2	29,0	26,0	236,0
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	26,0	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,9	14,7	269,0
308,3	Котлета "Ассорти" с красным соусом	70/20	12,4	8,7	9	165,7
472,42	Картофельное пюре.	180	3,5	5,7	16,3	159,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9
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			41,4	49,5	170,1	1255,2

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)						
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	1,7	9	14	141,9
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	15	8,7	29,2	310,5
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	210	2,9	4,6	12,7	104,9
276,62	Плов из свинины	235	12	24,6	46,7	461,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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			39,1	48,7	183,4	1429,1