

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 5-11 классов

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 5-11 классы (завтрак и обед)						
3,75	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	20/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	250	9,0	6,4	49,6	255,4
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	150	0,4	0,4	9,8	90
58,18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,9	5,5	10,1	99,2
171,04	Филе тушеное в сметанном соусе	100	16,1	9,1	1,8	153
255,15	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/30	9,7	13,5	47,4	354,3
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
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			47,3	47,5	191,6	1393,9

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 5-11 классы (завтрак и обед)						
195,04	Кисломолочная продукция	200	5,6	5	22,4	158
381,19	Макаронны с сыром	200	19	20	65	369,0
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
56,16	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,4	5,7	25,0	200,0
307,27	Биточек с красным соусом	80/20	12,6	10,4	12	235,0
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	16,0	163,3
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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			48,1	48,5	196,8	1373,8

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	16	16,0	29,2	310,5	
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	40	1,5	0,6	23,0	52,4	
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	226,0	
276,62	Плов	250	18,9	20,0	37,7	330,8	
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4	
463,09	Мучное изделие	80	4,8	3,2	32,2	179,4	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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			46,6	46,3	198,2	1421,4	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
160,05	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	11,2	11,1	19,0	219,0	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	
299,28	Батон витаминизированный	40	1,5	0,6	10,1	52,4	
463,09	Мучное изделие	100	16,0	3,2	32,2	269,0	
71,05	Суп пюре гороховый с гречками	250	2,6	3	18	115,4	
141,66	Котлета рыбная с красным соусом	80/20	10,2	12,0	12,1	245,0	
232,32	Рис припущенный/Овощная нарезка	180/30	4,4	18,0	56,0	249,5	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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			49,7	48,4	199,3	1373,2	

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 5-11 классы (завтрак и обед)						
3,61	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	6,1	11,4	128
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	250	16	7,8	39,9	260,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90
229,07	Суп-харчо по студенчески	260	6,6	10,9	26,0	201
922	Тефтели в красном соусом	80/20	8,7	21	11	270,6
152,12	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/30	6,4	5	39,9	231,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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			48,7	52,1	194,1	1467,3

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 5-11 классы (завтрак и обед)						
3,75	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	10/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	7,7	46,1	286,6
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5
351,03	Фрукт	150	6,0	0,4	9,8	90
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	16,0	8,4	91,3
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	244
232,32	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/30	4,4	5,6	68,0	249,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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			45,9	55,3	198,6	1367,6

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	150	14,2	14,0	46,0	449,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	
299,28	Батон витаминизированный	40	1,5	0,6	16,0	52,4	
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90	
71,47	Суп-лапша на курином бульоне с курой	260	5,9	4,8	19,1	142	
2,38	Фрикадельки с красным соусом	80/20	12,6	18,0	5,3	122,7	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	13,4	46,6	350,1	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	81,8	
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	1,5	0,2	9,7	47,6	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	40	1,4	0,3	9,2	45,2	
Итого за день			47,6	51,7	196,5	1432,1	

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 5-11 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	5,2	7,1	44,1	255	
299,28	Батон витаминизированный	40	1,5	0,6	19,0	52,4	
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1	
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	16,0	5,4	11,3	101,4	
280,06	Котлета с красным соусом	100	10,8	26,1	4,6	300,2	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2	
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90	
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			48,8	50,2	196,2	1378,5	

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)							
160,43	Омлет натуральный/Овощная нарезка	150/50	11,4	12,2	3,3		236
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7		51,2
463,09	Мучное изделие	100	4,8	3,2	32,2		300,0
299,28	Батон витаминизированный	40	1,5	0,6	10,1		52,4
63,13	Суп картофельный с горохом	250	9,0	4,1	26,0		134
308,36	Котлета "Ассорти" с красным соусом	80/20	13	21,0	40,0		189,3
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	36,0		265,0
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3		78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	40	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за день			47,0	47,3	199,5		1399,6

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Комплекс 5-11 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	250	7	8,7	36,0		310,5
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7		52,1
299,28	Батон витаминизированный	40	16,0	0,6	10,1		52,4
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,5	5,5	14,9		124,6
276,62	Плов	250	14,9	31,1	46,7		532,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
463,09	Мучное изделие	100	4,8	3,2	32,2		179,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	40	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			51,2	58,1	200,2		1485,1