

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

Боличкина О.Ф.



Утверждено:

Директор ООО «Комплексный центр «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов для детей ОБЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
280,05	Гулаш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9	11	42,9	309,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день			27	23,9	87,2	676,8
Обед 5-11 классы						
63,07	Суп картофельный с горохом, с курой	250/10	10,7	9,4	20,4	211,4
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	150,9
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			40,3	19,3	132,5	906,2

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
886,05	Супфле рыбное "Витаминка"	100	12,4	9,8	10,1	173,2
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	201,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день			20,4	18,4	63,1	557,2
Обед 5-11 классы						
70,17	Рассольник домашний со сметаной	250	2,2	6	15,2	126,3
276,53	Плов из говядины/Овощная подгариновка	250/50	18,8	17,7	45,1	462,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			25,3	24,1	114	822

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	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						
160,25	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	16,1	17,4	4,7	240,2
198,01	Чай с лимонном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
413	Мучное изделие	100	7,8	2,8	49,1	289,1
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день						
		553	27,9	21,8	94,2	718,2
Обед 5-11 классы						
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
308,11	Котлета "Ассорти" из филе кури и свинины	100	15,5	14,4	14,6	251
471,16	Картофель в молоке/Овощная подгарнировка	180/20	4,9	5,7	29,7	194,2
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		810	30,8	29,8	108,2	819,4

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	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						
287,04	Запеканка творожная с молоком сухим	75/10	12,9	9,1	16	203,1
257,6	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	6,9	8,9	61	348,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день						
		585	23,8	19,5	116	733,7
Обед 5-11 классы						
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,6	4,1	23,9	152,5
318,63	Тефтели из филе кури и свинины	100	13,1	16,5	11,1	250,5
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		900	28,6	27,3	127,4	926,5

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
Завтрак 5-11 классы						
3,15	Бутерброд с сыром на батоне	15/50	7,7	5,5	25,3	183,8
195,04	Йогурт питьевой (в индивиду. упаковке)	200	5,6	5	22,4	158
98,03	Каша молочная гречневая с маслом	200	11,2	9,9	51,7	275,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			24,7	20,4	113,1	737,9
Обед 5-11 классы						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой.	250/10	5,9	4,8	19,1	232
283,32	Запеканка картофельная с мясом	248	17,7	17,9	20,7	386,5
211,11	Напиток из курати	200	0,4		21,1	81,8
401,12	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			31,8	25,8	112,4	970,4

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
Завтрак 5-11 классы						
3,08	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	20/10/50	9	15,1	25,4	276,2
257,99	Каша молочная рисовая с маслом	200	3,4	8	68,3	347,8
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			13	23,6	118,6	771,9
Обед 5-11 классы						
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	6,4	17,1	148,6
889	Нагетсы "по-домашнему" из филе кури	100	24,6	7,2	9	197,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	180/20	6,1	5,9	39,2	249,4
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			37,1	20	115,1	820,6

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
Завтрак 5-11 классы						
308.15	Котлета мясная	100	15,5	11,7	12,8	223,1
472.04	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	20,4	165,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7		51,2
299.07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день			23,3	18,9	72,2	570,9
Обед 5-11 классы						
229.04	Суп-пюре гороховый с гречками	250/20	6,6	5,1	18,8	147,2
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191
255.96	Каша гречневая рассыпчатая *	180	9,3	14,1	44,7	349
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			34,3	31,9	122,3	977,1

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
Завтрак 5-11 классы						
160.25	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	16,1	17,4	4,7	240,2
198.01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
413	Мучное изделие	100	7,8	2,8	49,1	289,1
299.07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день			27,9	21,8	94,2	718,2
Обед 5-11 классы						
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой.	250/10	5,9	4,8	19,1	232
394.98	Жаркое по-домашнему с индейкой /Овощная подгарнировка	250/50	16,6	15,3	26,7	346,4
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			26,9	20,5	101,3	820,2

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
287,04	Запеканка творожная с молоком, сухим молоком	75/10	12,9	9,1	16	203,1
257,6	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	6,9	8,9	61	348,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
413	Мучное изделие	100	7,8	2,8	49,1	289,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
			885	36,6	23,9	132

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	165
133,59	Картофель по-Деревенски/Овощная поджаренная	180/20	3,7	8	19,8	201,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
58,05	Суп из овощей с курицей, сметаной	250/10	6,8	12,2	11,5	184,3
307,21	Шницель мясной	100	14,5	14,7	13,7	253,2
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		890	32,1	33,8	117,4	937,1