Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

_____ Болячкина О.Ф

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 с 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						
2,35	Фрикассе из курицы	100	19	3,7	4,5	213,0
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	180/30	4,3	18,0	46,0	236,3
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	25,9	22,7	81,7	590,0
Обед 5-11 классы						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	260	6,6	10,3	12,4	161,8
307,35	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	17,2	17,5	1	231
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5	39,2	227,9
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		920	35,7	34	121,1	974,2

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						
140,85	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	13	11,3	26,0	200,0
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	23,0	236,0
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	19,2	18,4	77,9	565,8
Обед 5-11 классы						
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	260	6,6	6,9	12,1	126,5
276,4	Плов из говядины/Овощная подгарнировка	250/20	18,3	16,4	47,2	412,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
389	Мучное изделие	100	6,9	12,5	50,3	377,6
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		890	37,5	36,5	172,2	1193,1

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						
160,77	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/60	15	15,3	3,7	212,2
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
389	Мучное изделие	100	6,9	12,5	50,3	377,6
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	24,7	28,8	86,4	736,3
Обед 5-11 классы						
71,47	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	260	5,9	4,8	19,1	142
283,91	Запеканка картофельная с мясом индейки /Овощная подгарнировка	250/20	21,6	26,0	28,4	407,2
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
351,03	Фрукты	100	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		868	31	31,9	104,1	841

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						
3,62	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	5,6	4,7	11,4	110,4
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		555	29,4	22,3	82,3	677,3
Обед 5-11 классы						
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,5	5,5	14,9	124,6
316,76	Котлеты домашние запеченные	100	14,6	19	5,9	253,8
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	7,8	36,2	235
613,01	Напиток ягодный из черной смородины	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		920	28,2	33,4	116,2	930,8

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						
889,07	Стрипсы "Школьные"	100	25,1	13,0	12,7	232,5
152,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/30	6,2	5	39,4	229,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	33,8	19,0	81	592,4
Обед 5-11 классы						
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	260	5,6	4,9	18,3	140,8
171,22	Филе индейки тушеное в красном соусе	100	14,4	10,8	3,4	168,2
133,77	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	3,3	28,2	161,6
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
389,01	Мучное изделие	100	6,7	16,8	50,7	416,5
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		900	33,9	36,3	150,4	1101,1

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						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,34	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,5	12,1	68,3	412,3
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
Итого за день		640	21,9	53	125,7	1077,3
Обед 5-11 классы						
56,29	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7
889,07	Стрипсы "Школьные"	100	25,1	13,0	12,7	232,5
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5	39,2	227,9
613,01	Напиток ягодный из черной смородины	200	0,2	0	15,9	63,2
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		820	43,5	28,0	117	855,5

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						
316,73	Фрикадельки «Наполи»	100	18,2	17,7	23,0	271,9
472,61	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	26,0	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	24,4	24,8	78	565
Обед 5-11 классы						
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	260	6,2	8,2	9,7	128,4
280	Гуляш из говядины	100	13,4	11	4,6	171,9
232	Ризотто/ Овощная подгарнировка	180/20	4,3	7,8	36,2	235
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
389	Мучное изделие	100	6,9	12,5	50,3	377,6
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		920	36,7	40,2	153,6	1156

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						
160,77	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/60	15	15,3	3,7	212,2
198,01	Чай лимонный с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
389,01	Мучное изделие	100	6,7	16,8	50,7	416,5
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		550	24,2	33,1	83,3	759,4
Обед 5-11 классы						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	260	6,6	10,3	12,4	161,8
394,98	Жаркое по-домашнему с индейкой /Овощная подгарнировка	250/20	16,6	20,0	26,7	297,4
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	121,2
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		890	29,4	31,4	113,3	834,6

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						
3,62	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	5,6	4,7	11,4	110,4
287,19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	21,5	16,4	32,4	373,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день		555	29,4	22,3	82,3	677,3
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	260	6,6	10,9	18,8	201
308,38	Биточек пикантный.	100	15,5	8,3	11	178,9
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,5	7,2	31	215,9
613,01	Напиток ягодный из черной смородины	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		920	34,4	27,5	120	913,2

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						
171,2	Филе куры тушеное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
152	Макаронные изделия отварные	180	6	18	38,7	225,4
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
Итого за день		620	24,7	24,1	82,9	572,1
Обед 5-11 классы						
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	6,4	9,2	10,3	142,2
140,91	Рыба под сырной корочкой с овощами	100	14,2	11,7	4,2	179,2
133,69	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	180	3,5	3,3	27,5	157,8
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
389,01	Фрукт	100	6,7	16,8	50,7	416,5
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		900	35,5	42	149,9	1149,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 472105430277577239910345002321227918832337077964

Владелец Болячкина Ольга Фёдоровна

Действителен С 21.04.2026 по 21.04.2027