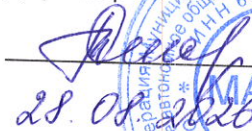


Согласовано:

Директор МАОУ

 / Т.А. Сторожкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню

для учащихся МАОУГ

в возрасте от 7-11 лет с ОВЗ

завтраки и обеды

на 2026-2027 учебный год

Сезон: все

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,*

В.А. Тютельян, Дели Принт 2015 г.

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/40	3,73	8,58	41,93	136,14	1
	Макаронные изделия с твердым сыром	180/20	10,23	8,78	37,07	269,23	333
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Итого за Завтрак		16,76	18,08	119,92	576,37	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный с крупой с курицей	200	21,18	30,47	48,89	251,36	136
	Тефтели мясные с рисом с соусом	90	4,32	7,52	3,45	98,27	423
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Напиток витаминизированный	200			19	80	0,1
	Витошка						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			45,43	54,38	137,94	922,36	
Итого за день			62,19	72,46	257,86	1498,73	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,91	6,8	40,03	259,2	14,2
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/10	13,6	11,03	61,41	398,66	297,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Итого за Завтрак		20,31	18,55	142,36	828,86	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Запеканка картофельная с мясом	240	29,34	28,85	32,95	610,74	478
	Кисель	200			58,1	126,4	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Итого за Обед		48,01	50,31	149,04	1141,12	
Итого за день			68,32	68,86	291,4	1969,98	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,2		6,6	30	
	Плов с мясом (свинина, постная)	200	7,47	17,07	23,07	276,67	443
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Итого за Завтрак		11,47	17,79	70,59	477,67	
Обед	Икра из кабачков	60		4,2	4,44	54	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	16,59	30,84	55,74	204,7	110
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90	18,72	7	12,51	217,42	53
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,6	31,5	185	242
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	17,97	77,13	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Итого за Обед		45,4	50,58	151,17	905,95	
Итого за день			56,87	68,37	221,76	1383,62	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	10/50	7,78	6,34	13,44	173,66	15
	Запеканка рисовая с творогом с киселем	180/50	21,84	6,97	29,29	465,75	189,03
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			32,42	14,03	83,65	810,41	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/13	8,26	9,74	25,85	181,74	139
	Ежики с соусом	90	5,44	9,91	3,7	125,05	446
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	534
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			23,63	28,03	100,84	802,32	
Итого за день			56,05	42,06	184,49	1612,73	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180/10	5,43	4,98	36,19	287,38	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			10,54	6,67	77,03	486,63	
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,01	2,89	4,88	49,68	53
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	13,99	8,49	21,98	195,32	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	5,69	5,14	6,07	87,35	229
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			44,3	37,98	114,63	792,55	
Итого за день			54,84	44,65	191,66	1279,18	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,91	6,8	40,03	259,2	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	3,66	7,44	22,2	172,58	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			10,37	14,96	103,15	602,78	
Обед	Салат витаминный из белокачанной капусты	60	0,22	0,07	1,91	161,58	
	Суп-лапша с курицей	200/13	5,63	3,76	14,9	139,72	120
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	90	18,81	8,47	5,02	174	503
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			33,27	20,71	122,24	978,83	
Итого за день			43,64	35,67	225,39	1581,61	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	60		4,2	4,44	54	
	Макаронник с мясом	200	23,52	22,4	24,76	443,24	285
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			26,32	27,32	70,12	668,24	
Обед	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,54	0,08	3,97	18,94	71,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Рагу из птицы с овощами	240	22,86	21,37	27,65	394,72	289,01
	Кисель	200			58,1	126,4	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			41,19	40,51	142,66	898,83	
Итого за день			67,51	67,83	212,78	1567,07	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
	Омлет натуральный	210	16,49	19,03	6,74	262,35	9
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			21,9	23,18	56,4	470,15	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Печень говяжья по-строгановски	90	12,3	8,84	6,62	67,07	255
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	17,97	77,13	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			35,78	47,9	156,86	824,77	
Итого за день			57,68	71,08	213,26	1294,92	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Яйцо отваренное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Суп молочный вермишелевый	200	5,74	5,2	18,83	144,8	55
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			13,8	10,52	76,05	454,8	
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп рыбный со сметаной	200/10	7,03	8,9	14,5	119,04	136
	Кнели из кур с рисом и соусом	90	9,56	11,34	0,21	141,16	188
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			30,86	27,98	108,94	859,7	
Итого за день			44,66	38,5	184,99	1314,5	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/40	7,78	6,34	13,44	173,66	15
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7	184,5	0,23
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
Итого за Завтрак			15,88	12,46	83,06	529,16	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,71	3,32	12,59	39,34	40
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	16,59	30,84	55,74	204,7	110
	Шницель из свинины с соусом	90	8,16	15,24	15,78	145,1	268,01
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Кисель	200			58,1	126,4	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			37,79	59,06	193,09	985,91	
Итого за день			53,67	71,52	276,15	1515,07	

Итого за период	565,43	581	2259,74	15017,41	
Среднее значение за период	56,5	58,1	226	1501,7	

Составил

А. Ариашвили

Утвердил

Ф. Вассанки

