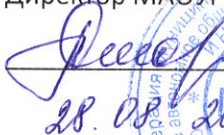


Согласовано:

Директор МАОУГ


/ Т.А. Сторожкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»


С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню

для учащихся МАОУГ

в возрасте от 12-18 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. Тутельян, Дели Принт 2015 г.

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	50/50	6,21	14,29	69,89	226,89	1
	Макаронные изделия с твердым сыром	200	10,23	8,78	37,07	269,23	333
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	21,2	104	1,04
Итого за Завтрак			20,04	24,03	153,18	693,12	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	0,62	13,05	6,23	145,3	43,01
	Суп картофельный с крупой с курицей	250	26,47	38,09	61,12	314,2	136
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	4,8	8,35	3,84	109,19	423
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	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			54,36	69,03	159,82	1101,81
Итого за день			74,4	93,06	313	1794,93	

(лист 2)

Рацион: 5-11 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	30/70	6,51	11,33	66,71	432	14,2
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	210/10	14,24	11,55	64,34	417,64	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		23,55	23,6	171,97	1020,64	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Запеканка картофельная с мясом	280	34,23	33,66	38,44	712,53	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		56,67	60,57	163,87	1320,82	
Итого за день			80,22	84,17	335,84	2341,46	

Рацион: 5-11 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	100	2		11	50	
	Плов с мясом (свинина, постная)	220	8,21	18,77	25,37	304,33	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		13,01	19,49	77,29	525,33	
Обед	Икра из кабачков	100		7	7,4	90	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	20,54	38,18	69,01	253,44	110
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	100	20,8	7,78	13,9	241,58	53
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	5,52	37,8	222	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		52,31	62,42	175,09	1051,85	
Итого за день			65,32	81,91	252,38	1577,18	

Рацион: 5-11 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	100	12,96	10,56	22,4	289,44	15
	Запеканка рисовая с творогом с киселем	250/50	28,49	9,09	38,21	607,5	189,03
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			41,85	19,65	85,63	989,94	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,91	224,4	139
	Ежики с соусом	100	6,04	11,01	4,11	138,94	446
	Капуста тушеная	180	4,44	5,28	17,52	136,2	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			27,4	32,37	113,29	893,79	
Итого за день			69,25	52,02	198,92	1883,73	

Рацион: 5-11 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	200/10	6	5,5	40	317,63	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		11,11	7,19	80,84	516,88	
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,68	4,81	8,13	82,8	53
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	17,32	10,51	27,21	241,83	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	6,32	5,71	6,74	97,05	229
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	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			52,65	46,05	131,32	928,41	
Итого за день			63,76	53,24	212,16	1445,29	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	50/50	6,21	14,29	69,89	226,89	1
	Каша манная с маслом сливочным	200/10	8,75	9,83	27,67	369,21	262
	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			17,76	24,84	138,48	767,1	
Обед							
	Салат из морской капусты	100	1	4,5	4,8	71,1	407,01
	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/10	23,72	19,69	47,93	375,57	132
	Кура тушеная с овощами	100	18,23	18,33	1,42	243,86	179,01
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	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			52,68	51,88	171,06	1258,23	
Итого за день			70,44	76,72	309,54	2025,33	

Рацион: 5-11 класс ОБЗ 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	30/70	6,51	11,33	66,71	432	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		12,97	19,49	129,83	775,58	
Обед	Салат витаминный из белокочанной капусты	100	0,37	0,12	3,18	269,3	
	Суп-лапша с курицей	250/13	6,96	4,64	18,39	172,52	120
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	100	20,9	9,41	5,58	193,33	503
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	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		37,56	23,53	138,04	1189,85	
Итого за день		50,53	43,02	267,87	1965,43		

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра из кабачков	100		7	7,4	90	
	Макаронник с мясом	220	25,87	24,64	27,24	487,56	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			28,67	32,36	75,56	748,56	
Обед							
	Винегрет овощной с маслом растительным	100	0,9	0,14	6,62	31,57	71,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Рагу из птицы с овощами	280	26,67	24,93	32,26	460,51	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			48,55	47,98	155,9	1025,02	
Итого за день			77,22	80,34	231,46	1773,58	

Рацион: 5-11 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	100	4,67	5,67	29,6	108	
	Омлет натуральный	220	17,27	19,93	7,06	274,85	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			24,55	26,35	68,56	525,85	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,79	129
	Печень говяжья по-строгановски	100	13,67	9,82	7,35	74,52	255
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	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			41,78	58,43	182,89	966,49	
Итого за день			66,33	84,78	251,45	1492,34	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	60	0,48		48	228	2,01
	Яйцо отвареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Суп молочный вермишелевый	230	6,61	5,98	21,66	166,52	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			14,99	11,3	110,88	628,52	
Обед							
	Капуста квашеная "Деревенская"	100	1,6	0,47	5,2	27	
	Суп рыбный со сметаной	250/10	8,7	11,02	17,95	147,39	136
	Кнели из кур с рисом и соусом	100	10,62	12,6	0,23	156,84	188
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	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			35,79	32,27	122,29	958,45	
Итого за день			50,78	43,57	233,17	1586,97	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	40/60	12,96	10,56	22,4	289,44	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			21,06	16,68	92,02	644,94	
Обед							
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,18	5,54	20,99	65,57	40
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	20,54	38,18	69,01	253,44	110
	Шницель из свинины с соусом	100	9,07	16,93	17,53	161,22	268,01
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	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			44,58	71,51	220,88	1137,53	
Итого за день			65,64	88,19	312,9	1782,47	

(лист 12)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	50/50	6,21	14,29	69,89	226,89	1
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200/10	12,92	17,6	42,15	296,35	642
	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			21,93	32,61	152,96	694,24	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250/10	18,19	11,05	20,39	254,91	128
	Запеканка из печени	280	62	28	21,2	644,4	294
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	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			86,81	42,9	103,26	1190,56	
Итого за день			108,74	75,51	256,22	1884,8	

Итого за период	842,63	856,53	3174,91	21553,51	
Среднее значение за период	70,2	71,4	264,6	1796,1	

Составил

Н. Кармазин

Утвердил

В. Рассакин

