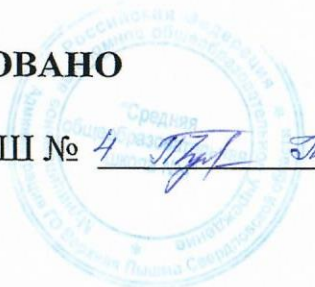


СОГЛАСОВАНО

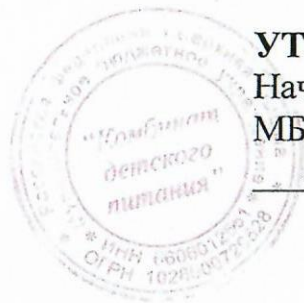
Директор

МАОУ СОШ № 4  П.Т. Луков

УТВЕРЖДАЮ

Начальник

МБУ «Комбинат детского питания»

И.В. Мотовилова 

МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период
с 01.09.2026г. по 31.12.2026г.**

**г. Верхняя Пышма
2026**

ОВЗ первая неделя неделя 5-11 . С 01.09.2026г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	250	6,00	8,2	33,2	238,00
тк	Масло сливочное порц.	20	14,50	0,20	0,28	132,4
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/50	75	3,70	0,53	24,15	118,00
693	Какао с молоком	200	5,00	31,80	187,00	118,00
	Сумма калорий:	560	32,68	45,16	244,63	661,00
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	7,10	3,90	85,00	168,27
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	22,10	175,00	132,00
433	Мясо тушеное 50/50	100	15,30	5,90	3,90	132,00
259	Картофель запеченный	180	3,60	9,18	28,62	218,80
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	0,53	24,15	118,00	118,00
	Сумма калорий:	880	32,83	65,23	425,72	829,07
	Вторник					
	Завтрак					
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	55	3,90	9,40	35,40	264,00
335	Макароны запеченные с яйцом	250	16,25	42,75	377,50	120,68
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	0,53	24,15	118,00	187,50
686	Чай с сахаром	200	0,00	15,20	60,00	118,00
	Сумма калорий:	555	20,68	91,5	590,9	690,18
	Обед					
160	Суп молочный с вермишелью	250	7,00	7,90	24,70	141,00
340	Омлет натуральный	150	26,29	3,57	322,85	322,86
321	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,20	8,20	21,00	172,00
2	Бутерброд с сыром и маслом (батон с каротином)	50	5,20	7,50	7,30	190,00
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	123,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	0,64	28,98	141,60	187,00
	Сумма калорий:	900	46,23	61,15	549,95	1135,86
	Среда					
	Завтрак					
2	Бутерброд с джемом	60	1,8	4,7	31,5	177,0
141	Каша пшеничная	250	5,5	11,5	19,2	260,0
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
	Сумма калорий:	560	11,34	16,7	90,09	615,00
	Обед					
110	Борщ с мясом сметаной	250	5,38	7,26	13,46	140,4
391	Шницель рыбный натуральный	100	11,80	1,80	188,00	188,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	8,10	26,28	196,20	196,20
705	Напиток из шиповника	200	0,00	23,60	94,00	85,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	0,53	24,15	118,00	118,00

	Сумма калорий:	930	26,41	83,69	624,36	798,1
	Четверг					
	Завтрак					
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
302	Каша манная молочная	250	6,0	10,1	38,0	277,5
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,6
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
	Сумма калорий:	555	24,18	26,49	72,35	636,1
	Обед					
168	Суп-пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	118,00
493	Птица(филе) тушеная в сметанном соусе 80/20	100	14,00	11,10	1,02	160,80
36/03	Рис припущенный с овощами	180	5,80	9,20	31,80	240,00
2	Пирог пластовой "Зебра"	100	5,50	14,40	48,60	348,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
634	Напиток из черной смородины	200	0,40	0,00	35,40	142,00
	Сумма калорий:	880	32,9	41,03	153,87	1127,3
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	250	3,8	10,0	39,5	272,5
10	Бутерброд с маслом	60	2,6	21,6	16,3	276,0
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	560	10,39	32,13	95,17	726,5
	Обед					
157	Солянка домашняя	250	14,80	11,20	4,65	178,00
498	Котлеты рубленые из индейки	100	18,90	16,30	18,40	298,00
516	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,98	41,04	293,40
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	0,53	24,15	118,00	118,00
тк	Банан	200	2,20	0,60	40,44	178,00
631	Напиток из вишни	200	0,04	0,00	35,80	140,00
	Сумма калорий:	980	42,59	63,23	258,33	1205,4
	Итого	7360	280,23	526,31	3105,37	8424,51

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

ОВЗ 5-11кл с 01.09.2026г

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	250	6,00	3,75	36,50	203,75
тк	Масло сливочное порц.	20	20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с джемом	60	1,80	4,65	31,50	177,00
тк	Хлеб пшеничный	25	2,69	0,72	17,66	65,00
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00
	Сумма калорий:	555	32,85	10,73	121,48	733,75
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	250	5,38	6,35	7,25	107,40
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,30
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	930	38,63	21,62	118,55	884,5
	Вторник					
	Завтрак					
340	Омлет натуральный 200/5	205	20,00	33,40	3,80	398,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
78/03	Ватрушка "Лакомка"	105	10,42	17,00	39,37	352,00
	Сумма калорий:	560	34,42	50,93	82,52	928,00
	Обед					
160	Суп молочный с вермишелью	250	7,00	7,90	24,70	141,00
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/20	120	17,54	13,70	28,82	312,26
302	Каша пшенная молочная	200	5,80	9,20	31,80	240,00
2	Бутерброд с джемом и маслом (батон с каротином)	60	1,20	3,10	21,00	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	Сумма калорий:	880	37,74	38,03	159,17	1081,26
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная жидкая с	250	2,75	10,25	26,25	215,00
тк	Масло сливочное порц.	20	3,90	4,02	0,00	67,60
2	Бутерброд с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,68	61,50
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Сумма калорий:	555	22,38	31,77	83,93	743,10
	Обед					
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	250	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
инстр	Слойкас фруктовой начинкой	55	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00

639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:	835	34,52	33,19	143,04	1036,2
	Четверг					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная жидкая с	260	3,90	10,66	26,00	223,60
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	550	13,00	15,79	65,65	464,60
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	100	0,77	6,08	2,38	67,30
140	Суп с макаронами мясом	250	14,00	7,00	9,60	206,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	14,35	15,28	7,02	223,00
333	Макароны отварные (с сыром)	180	6,30	7,38	42,30	264,60
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
700	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Сумма калорий:	880	39,22	36,27	110,35	975,9
	Пятница					
	Завтрак					
1	Манник	100	5,84	6,70	52,10	294,80
302	Каша геркулесовая	250	6,00	12,50	26,75	247,50
тк	Хлеб ржан./пшен. 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	Сумма калорий:	600	21,14	26,13	112,40	776,30
	Обед					
43	Салат из свежей капусты	100	1,42	5,08	9,02	87,40
173	Суп-пюре из птицы	250	5,81	10,76	112,00	206,00
492	Плов из индейки 50/150	200	34,00	32,00	72,80	732,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Сумма калорий:	950	46,73	48,97	264,27	1339,9
	Итого	6415	281,41	277,16	1151,01	7987,61

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.