



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся ОВЗ 5-11х классов
на период 2025-26 год

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ВТРАК						
1 молочный с макаронными изделиями	220	10,78	11,91	27,85	261,71	№ 160 2004г
1 с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
зб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
укты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
ого за завтрак:	560	14,44	12,57	71,98	458,81	
5БД						
1 из свежей капусты с картофелем	250	1,52	5,65	10,98	100,85	№ 145 2008г
чень по - строгоновски	90 (50/40)	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
картоны отварные	180	6,98	7,75	33,02	229,75	№ 299/519 2008г
ра свеклольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
зб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
зб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
млот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
ого за обед:	850	27,07	24,69	98,59	724,85	
ОГО В ДЕНЬ	1410	41,51	37,26	170,57	1183,66	
ВТОРНИК						

ВТРАК									
млет с морковью, запеченный	150	7,58	13,41	3,55	165,21	№ 307 2008г			
шошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г			
као с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г			
ндитерское изделие	50	2,32	1,76	24,36	122,56	технологическая карта табл.			
еб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.			
ого за завтрак:	500,00	18,56	19,10	70,14	526,70				
5ЕД									
п картофельный с горохом	250	5,51	10,02	13,40	165,82	№ 162 2008г			
точки рыбные с соусом	90 (50/40)	10,66	10,80	7,85	171,24	№ 364 2008г			
уре картофельное	180	3,47	5,01	20,41	140,61	№ 525 2008г			
ленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.			
еб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.			
еб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.			
млот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г			
ого за обед:	850	26,42	26,65	91,17	710,21				
ОГО В ДЕНЬ	1350	44,98	45,75	161,31	1236,91				
СРЕДА									
ВТРАК									
фтели мясные с красным соусом	90 (50/40)	8,51	9,74	12,93	173,42	№ 462 2008г			
икароны отварные	180	6,64	7,56	33,02	226,68	№ 299/519 2008г			
ленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.			
еб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.			
й с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г			
ого за завтрак:	570	18,99	17,63	81,50	560,63				
5ЕД									
т крестьянский с крупой	250	2,03	10,98	12,96	158,78	№ 138 2004г			
ов из птицы	200 (140/60)	17,28	14,12	27,20	305,00	№ 492 2004г			
ленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.			
еб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.			
еб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.			
сель фруктовый	200	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г			
ого за обед:	780	26,89	25,94	92,47	710,90				
ОГО В ДЕНЬ	1350	45,88	43,57	173,97	1271,53				

ЧЕТВЕРГ									
ЗАВТРАК									
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	220	7,80	12,49	29,65	290,09	№323 2004г			
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.			
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г			
Итого за завтрак:	560	15,60	18,10	76,78	560,30				
ОБЕД									
Суп картофельный с рисом	250	3,56	8,02	26,98	194,34	№ 154 2008г			
Курица порционная в сметанном соусе	90 (50/40)	6,90	8,91	5,71	130,63	№ 493 2004г			
Каша пшеничная	180	6,53	7,02	13,01	141,34	№ 243 2004г			
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г			
Итого за обед:	850	24,19	24,92	98,57	715,32				
ИТОГО В ДЕНЬ	1410	39,79	43,02	175,35	1275,62				
ПЯТНИЦА									
ЗАВТРАК									
Голубцы ленивые (котлета) с соусом	90(60/30)	8,1	10,62	14,66	186,62	№485 2004г			
Пюре картофельное	180	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г			
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г			
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.			
Итого за завтрак:	570	15,48	15,97	73,94	501,41				
ОБЕД									
Рассольник Домашний со сметаной	250	3,05	11,13	13,15	164,97	№ 154 2008г			
Тефтели мясные с соусом	100 (60/40)	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г			
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,01	6,03	25,66	184,95	№ 513 2008г			
Капуста квашеная с маслом	60	1,08	0,06	1,80	12,06	технологическая карта табл.			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.			
Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г			
Итого за обед:	860	27,48	27,12	89,62	712,48				
ИТОГО В ДЕНЬ	1430	42,96	43,09	163,56	1213,89				

[illegible]

ИТОГО В ДЕНЬ	1270	45,42	44,03	170,65	1260,55	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Завтрак отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Зиточки рыбные с соусом	90 (60/30)	7,32	9,02	12,54	160,62	№ 340 2008г
Пюре картофельное	180	3,36	4,98	20,46	140,10	№ 525 2008г
Софейный напиток	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г
Леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	570	16,65	16,47	74,71	513,67	
ОБЕД						
Уп картофеля с макаронными изделиями	250	3,02	4,89	12,98	108,01	№ 163 2008г
Потлета мясная с соусом	90 (50/40)	8,34	12,32	8,32	177,52	№ 268 2004г
Макаронны отварные	180	6,68	7,97	33,01	230,49	№ 299/519 2008г
Поленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Помпот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Леб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Итого за обед:	850	24,42	26,18	97,92	724,98	
ИТОГО В ДЕНЬ	1420	41,07	42,65	172,63	1238,65	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Поленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Потлеты мясные с соусом	90 (60/30)	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г
Паша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
Софейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	29,2	155,50	№ 692 2004г
Леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	540	19,06	17,01	68,89	504,89	
ОБЕД						
Порр с капустой и картофелем	250	5,36	10,65	11,59	163,65	№ 133 2008г
Полубцы ленивые в томате (котлета)	90 (50/40)	8,1	10,62	14,66	186,62	№ 485 2004г
Паша гречневая рассыпчатая	180	6,58	6,01	26,03	184,53	№ 513 2008г
Поленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Леб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.

Кисель фруктовый	200	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г	
Итого за обед:	850	27,62	28,12	104,59	781,92		
ИТОГО В ДЕНЬ	1390	46,68	45,13	173,48	1286,81		
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	220	7,58	10,02	20,21	201,34	№318 2004г	
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г	
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.	
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.	
Итого за завтрак:	560	14,12	14,18	67,14	452,66		
ОБЕД							
Суп гороховый с картофелем на к/б	250	4,63	5,89	13,58	125,85	№ 162 2008г	
Плов из птицы	200 (150/50)	13,43	12,80	27,20	277,72	№ 492 2004г	
Икра кабачковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.	
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.	
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г	
Итого за обед:	780	25,08	25,27	93,89	703,31		
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	39,2	39,45	161,03	1155,97		