

г. Верхняя Пышма
2026

МЕНЮ
Примерное двухнедельное
для учащихся ОБЗ с 12 лет и старше на период
с 01.03.2026г. по 31.05.2026г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника
МБУ «Комбинат детского питания»
И.В. Мотовилова
И.В. Мотовилова



СОЛАСОВАНО
Директор
МАОУ СОШ № 29
Соласован

ОВЗ первая неделя неделя 5-11 . С 02.03.2026г

№ 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. 25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
693	Какао с молоком	200	5.00	31.80	187.00	118.00
	Сумма калорий:	535	32.68	45.16	244.63	661
	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
509	Булгур (каша рассыпчатая)	180	7.80	33.00	258.72	118.00
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	37.03	89.05	655.82	728.27
	Вторник					
	Завтрак					
2	Бутерброд с сыром	60	12.30	12.50	209.00	209.00
335	Макаронны 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:	560	29.08	94.6	764.5	60.00
	Обед					
340	Омлет натуральный	150	26.29	3.57	322.85	322.86
466	Биточки паровые	100	10.90	8.10	191.00	264.00
302	Каша гречневая вязкая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
тк	Фрукты (банан)	200	0.60	40.40	178.00	70.3
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	0.64	28.98	141.60	187.00
	Сумма калорий:	850	53.03	95.65	885.95	70.50
	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
	Обед					
140	Суп с макаронами мясом	250	7.00	9.60	206.00	206.0
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	28.03	86.03	816.90	863.7

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						
110	Борщ с мясом сметаной	250	7.26	13.46	140.40	200.00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	14.35	15.28	7.02	223.00
36/03	Рис припущенный с овощами	200	6.44	10.22	35.33	266.67
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:		800	24.62	111.51	787.85	949.67
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						
173	Суп-пюре из птицы	250	5.81	10.76	112.00	206
423	Бефстроганов из индейки 50/50	100	17.40	12.30	5.20	203.00
516	Макароны отварные с маслом	180	10.98	41.04	293.40	306.00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	0.53	24.15	118.00	118.00
1	Манник	100	6.70	52.10	294.80	178.00
631	Напиток из вишни	200	0.04	0.00	35.80	140.00
Сумма калорий:		880	41.46	140.35	859.20	1151.00
Итого		7110	291.84	737.67	5272.46	6461.74

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.

ЛОК Весна 5-1кл с 02.03.2026г

№ 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
инст	Чай с лимоном 200/7	207	0.00	0.00	19.00	75.00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	937	38.33	21.62	122.35	899.5
	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					
366	Запеканка творожная со сгущенным	150	21.92	17.13	36.03	390.32
451	Котлета мясная	100	15.90	14.40	16.00	261.00
36/03	Рис припущенный с овощами	180	5.80	9.20	31.80	240.00
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
697	Молоко кипяченое	200	5.90	6.80	9.90	123.00
	Сумма калорий:	830	53.82	48.66	132.58	1202.82
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная жидкая с	250	3.75	10.00	39.50	272.50
тк	Масло сливочное порц.	20	20.00	0.01	8.30	154.00
2	Бутерброд с сыром	60	8.90	12.30	12.50	209.00
тк	Хлеб пшеничный	25	2.24	0.32	14.49	70.80
693	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
	Сумма калорий:	555	39.59	27.63	106.59	893.30
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	100	0.77	6.08	2.38	67.30
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	250	11.06	7.40	20.46	197.00
374	Рыба (горбуша) тушеная с	100	11.48	7.76	5.35	137.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20
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:	880	31.39	29.87	110.02	839.5

	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					
168	Суп-пюре из разных овощей	250	3.50	5.80	12.90	118.00
498	Котлеты рубленые из индейки	100	18.90	16.30	18.40	298.00
333	Макароны отварные (с сыром)	200	7.00	8.20	47.00	294.00
инст	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3.90	9.40	35.40	264.00
700	Напиток из брусники	200	0.10	0.00	24.90	97.00
	Сумма калорий:	860	37.1	40.23	162.75	1189
	Пятница					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.90	9.40	35.40	264.00
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:	560	19.20	28.83	95.70	745.50
	Обед					
81	Капуста маринованная	100	1.30	5.00	8.00	84.00
157	Солянка домашняя	250	14.80	11.20	4.65	178.00
492	Плов из мяса цыпленка 50/150	200	11.50	11.79	38.22	306.00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
	Сумма калорий:	800	32.5	28.52	106.62	812
	Итого	6227	295.10	262.58	943.51	7518.97