

примерное 24-дневное меню для обучающихся ОВЗ завтрак

на 01.09.25

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)			1 неделя (докорм 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	ыход гр	с\с	
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	18,36	Щи с мясом и сметаной	200	22,99	105,61
Блинчики с шоколадным соусом	80\10	21,01	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Хлеб пшеничный	20	1,46	Чай с сахаром	200	0,88	
Батон пшеничный	30	4,46				
Фруктовый десерт	250	32,2				
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05				
Итого		79,54	Итого		26,1	
вторник			вторник			87,94
Курица запеченная	90	37,3				
Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,32	Булочка с помадкой	50	26	
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	10,81	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	45	3,29				
Напиток плодово-ягодный	200	4,34				
Итого		61,06	Итого		26,9	
среда			среда			105,44
Огурцы порционные	60	7,59				
Мясо тушеное	90	68,86	Макароны отварные с маслом	150	6,58	
Картофель запеченный с сыром	150	14,23	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Хлеб пшеничный	40	2,92	Чай с сахаром	200	0,88	
Компот из сухофруктов	200	2,18				
Итого		95,78	Итого		9,66	
четверг			четверг			73,85
Пудинг из творога с изюмом с яблочным тог	150	41,87	Суп овощной с гренками	200	4,43	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Батон пшеничный	30	4,46	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	20	1,46				
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05				
Итого		66,34	Итого		7,51	
пятница			пятница			79,43
Помидоры порционные	60	7,26	Суп картофельный с мясом	200	21,05	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	33,15	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Макароны отарные с маслом	150	6,58	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	40	2,92				
Чай с шиповником	200	5,39				
Итого		55,3	Итого		24,1	
суббота			суббота			94,74
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп овощной с мясом и сметаной	200	23,3	
Омлет с сыром	150	36,62	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Хлеб пшеничный	20	1,46	Чай с сахаром	200	0,88	
Батон пшеничны	30	2,2				
Горячий шоколад	200	11,58				
Итого		68,36	Итого		26,4	

2 неделя (Завтрак 1-4 класс)			2 неделя (докорм 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	выход гр.	с\с	
Каша кукурузная молочная с маслом	200	17,95	Суп куриный с вермишелью	200	10,94	77,45
Сыр порциями	15	9,45	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Хлеб пшеничный	50	3,65	Чай с сахаром	200	0,88	
Чай с сахаром	200	0,88				
Молочный десерт	200	31,5				
Итого		63,43	Итого		14	
вторник			вторник			99,26
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Свекольник с мясом и сметаной	200	26,29	
Куриные наггетсы с томатным соусом	105	41,09	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,17	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	40	2,92				
Кисель плодовогадный	200	3,21				
Итого		69,89	Итого		29,4	
среда			среда			15,91
Ассорти из свежих овощей	60	7,41	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,17	
Рыба тушеная с овощами	90	36,9	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Картофельное пюре	150	16,21	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	55	4,02				
Компот из сухофруктов	200	2,18				
Итого		66,12	Итого		9,25	
четверг			четверг			103,5
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Плюшка Кемеровская	100	28	
Омлет натуральный	150	27,17	Чай с сахаром	200	0,88	
Бутерброд с сыром	35	13,79				
Хлеб пшеничный	20	1,46				
Какао с молоком	200	15,7				
Итого		74,62	Итого		28,9	
пятница			пятница			126,9
Гуляш	90	69,22	Суп картофельный с мясом	200	21,05	
Рис отварной с маслом	150	10,25	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,81	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	45	3,29				
Сок фруктовый	200	9,2				
Итого		102,8	Итого		24,1	
суббота			суббота			98,89
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Рассольник с мясом и сметаной	200	24,68	
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	46,66	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Батон пшеничный	30	4,46	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	20	1,46				
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05				
Итого		71,13	Итого		27,8	

3 неделя (Завтрак 1-4 класс)			3 неделя (докорм 1-4 класс)			
понеделник	выход гр.	с\с	понеделник	ыход гр	с\с	
Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	25,85	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,17	97,08
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Сыр порциями	15	9,45	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	50	3,65				
Чай с сахаром	200	0,88				
Молочный десерт	200	31,5				
Итого		87,83	Итого		9,25	
вторник			вторник			129,5
Огурцы порционные	60	7,59	Борщ с мясом со сметаной	200	25,77	
Мясо тушеное	90	68,86	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Картофельное пюре	150	16,21	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	50	3,65				
Напиток плодоягодный	200	4,34				
Итого		100,7	Итого		28,9	
среда			среда			98,62
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Щи с мясом и сметаной	200	22,99	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	40,04	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Батон пшеничный	20	2,97	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	20	1,46				
Горячий шоколад	200	11,58				
Итого		72,55	Итого		26,1	
четверг			четверг			79,64
Сыр порциями	15	9,45	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	21,05	
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	33,65	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Макароны отварные с маслом	150	6,58	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	50	3,65				
Компот из сухофруктов	200	2,18				
Итого		55,51	Итого		24,1	
пятница			пятница			92,32
Омлет натуральный	150	27,17	Булочка с помадкой	50	26	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Чай с сахаром	200	0,88	
Горячий бутерброд с помидор.и сыром	50	14,92				
Хлеб пшеничный	20	1,46				
Чай с шиповником	200	5,39				
Итого		65,44	Итого		26,9	
суббота			суббота			110,04
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп куриный с вермишелью	200	10,94	
Жаркое с мясом	240	74,55	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Хлеб пшеничный	40	2,92	Чай с сахаром	200	0,88	
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05				
Итого		96,02	Итого		14	

4 неделя (завтрак 1-4 класс)			4 неделя (докорм 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	ыход гр	с\с	
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	18,57	Суп картофельный с мясом	200	21,05	103,32
Оладьи с джемом	50/10	24,62	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Хлеб пшеничный	40	2,92	Чай с сахаром	200	0,88	
Чай с сахаром	200	0,88				
Фруктовый десерт	250	32,2				
Итого		79,19	Итого		24,1	
вторник			вторник			131,91
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп томатный с курицей, фасолью и овощ	200	21,87	
Бефстроганов	90	73,35	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Рис отварной с маслом	150	10,25	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	50	3,65				
Кисель витаминизированный	200	3,21				
Итого		107	Итого		25	
среда			среда			96,82
Запеканка из творога с тыквой со сгущенным	150	36,15	Булочка с помадкой	50	26	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Чай с сахаром	200	0,88	
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,81				
Хлеб пшеничный	20	1,46				
Батон пшеничный	20	2,97				
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05				
Итого		69,94	Итого		26,9	
четверг			четверг			80,99
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп из тыквы с гренками	200	16,8	
Запеканка из рыбы	90	29,87	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Картофель запеченный	150	8,91	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	50	3,65				
Компот из сухофруктов	200	2,18				
Итого		61,11	Итого		19,9	
пятница			пятница			71,92
Помидоры порционные	60	7,26	Суп куриный с булгуром ,помидором	200	15,41	
Пельмени отварные с маслом	210	33,69	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Хлеб пшеничный	45	3,28	Чай с сахаром	200	0,88	
Сок фруктовый	200	9,2				
Итого		53,43	Итого		18,5	
суббота			суббота			83,14
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,32	
Омлет с сыром	150	36,62	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Батон пшеничный	30	4,46	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	20	1,46				
Какао с молоком	200	15,7				
Итого		74,74	Итого		8,4	
74,93			21,1			96,0

примерное 24-дневное меню для овз обед
на 01,09,2025

1 неделя (Докорм 1-4 класс)			1 неделя (Обед 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	ыход гр	с\с	
Макароны отварные с маслом	100	4,39	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	130,99
Чай с сахаром	200	0,88	Щи с мясом и сметаной	200	22,99	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	Плов с булгуром с мясом	250	78,2	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
			Компот из сухофруктов	200	2,18	
Итого		7,47	Итого	123,52		
вторник			вторник			106,76
Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,32	Кукуруза консервированная	60	17,74	
Хлеб пшеничный	30	2,2	Суп рыбный с крупой (консерва)	200	14,82	
Чай с сахаром	200	0,88	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	41,09	
			Картофельное пюре с маслом	150	16,21	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	4,85	
Итого		8,4	Итого	98,36		
среда			среда			91,78
Масло сливочное порционно	10	7,8	Огурцы порционные	60	7,59	
Батон пшеничный	30	4,46	Свекольник с мясом и сметаной	200	26,29	
Чай с сахаром	200	0,88	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	33,65	
			Макароны отварные с маслом	150	6,58	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
			Чай с сахаром	200	0,88	
Итого		13,14	Итого	78,64		
четверг			четверг			102,15
Плюшка Кемеровская	75	27	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Чай с сахаром	200	0,88	Суп из овощей с гречками	200	4,43	
			Котлета мясная	90	35,05	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,17	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,92	
			Сок фруктовый	200	9,2	
Итого		27,88	Итого	74,27		
пятница			пятница			88,38
Макароны отварные с маслом	100	4,39	Маринад из моркови	60	4,72	
Чай с сахаром	200	0,88	Суп картофельный с мясом	200	21,05	
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	Рыба (филе минтая)тушеная с овощами	90	36,9	
			Рис отварной с маслом	150	10,25	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
			Напиток витаминизированный	200	4,34	
Итого		7,47	Итого	80,91		
суббота			суббота			143,85
Булочка с помадкой	50	25	Помидоры порционные	60	7,26	
Чай с сахаром	200	0,88	Суп овощной с мясом и сметаной	200	23,3	
			Бефстроганов	90	73,35	
			Пюре из гороха с маслом	150	6,98	
			Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,92	
			Отвар из шиповника	200	4,16	
Итого		25,88	Итого	117,97		