

Утверждаю, руководитель

ООО «МЦКОП»

Г.И. Багиров



Сотласовано директор

МБОУ СОШ № 6

А.А. Багирова и.п.



Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ОВЗ, СВО с 12 до 18 лет
Период с 5 ноября по 31 декабря 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

люточная группа ОВЗ,СВО с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11		
ТТК	Шницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50									
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,93	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25		
Итого за Завтрак		550	29,22	26,42	89,81	731,90	0,28	0,21	58,50	183,96	187,36	30,04	3,28		
Обед															
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/5	2,04	5,24	10,50	97,96	0,07	19,93	207,47	33,06	50,39	20,59	0,73		
506,00	Панрикаш	100	4,07	32,23	14,12	236,65	0,06	33,97	139,50	30,88	111,60	20,69	2,18		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67		
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		800	22,33	44,81	127,47	872,87	0,46	53,92	347,00	156,18	427,96	196,83	8,52		
Итого за День			51,55	71,23	217,28	1604,77	0,74	54,13	405,50	340,14	615,32	226,87	11,80		

День: вторник

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 1

Льготная группа ОВЗ, СВО с 12 до 18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98			
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	125,24	152,66	36,32	0,78			
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02			
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86			
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48			
Итого за Завтрак 570			10,18	22,24	83,10	573,50	0,59	10,32	0,12	153,69	198,70	54,06	4,12			
Обед																
68,00	Салат из моркови по-корейски	80	1,02	4,06	6,26	65,60	0,05	4,2	6,90	38,00		30,30	0,7			
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	45,14	68,8	30,67	1,52			
394,00	Жаркое по-домашнему	220	14,07	17,07	25,81	313,56	0,22	32,44	15,0	29,22	204,95	50,56	3,12			
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66			
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20			
Итого за Обед 835			25,04	27,42	108,45	777,06	0,71	53,76	233,93	131,92	354,74	139,33	7,23			
Итого за день			35,22	49,66	191,55	1350,56	1,30	64,08	234,05	285,61	553,44	193,39	11,35			

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 5.11-31.12.2025г
Льготная группа ОВЗ,ОВО с 12 до 18 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
54-28	Свекла отварная	80	1,20	0,13	6,93	33,60	0,01	3,56	1,04	28,00	32,00	17,30	1,06			
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88			
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25			
Итого за Завтрак			557	24,10	26,53	95,61	713,37	0,31	11,56	305,01	71,07	290,72	77,46	4,27		
Обед																
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	23,14	68,38	23,19	0,87			
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03			
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39			
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66			
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20			
Итого за Обед			835	25,14	18,93	112,60	0,71	30,95	820,58	126,37	407,12	127,13	5,18			
Итого за день				49,24	45,46	208,21	1,02	42,51	1125,59	197,44	697,84	204,59	9,45			

День: четверг

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

Льготная группа ОБЗ,СВО с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07		
182	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	200/10/10	7,23	3,72	49,05	259,00	0,14	1,17	58,00	162,56	251,51	36,51	0,97		
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86		
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48		
Итого за Завтрак		580	14,98	8,97	98,91	529,50	0,62	10,43	58,04	289,81	355,65	59,71	4,36		
Обед															
134,00	Салат "Мозайка"	80	0,88	5,36	5,44	73,00	0,03	5,71	0,00	15,42	29,38	11,51	0,39		
66,1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	250	11,80	11,30	16,63	219,40	0,09	13,20	161,80	13,20	50,84	19,42	0,81		
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	220	24,49	26,74	62,71	476,25	0,21	32,88	789,81	58,35	261,30	42,42	2,74		
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		810	42,95	44,26	133,63	990,35	0,37	51,81	951,61	161,97	400,02	90,15	4,88		
Итого за день			57,93	53,23	232,54	1519,85	0,99	62,24	1009,65	451,78	755,67	149,86	9,24		

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12 2025г

пыточная группа ОВЗ, СВО с 12 до 18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11	
506	Терттели из говядины с рисом с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64	0,04	0,22		19,90	91,20	13,11	0,34	
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06	
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25	
Итого за Завтрак		550	24,58	23,83	95,85	693,04	0,32	0,33	58,50	198,91	270,32	38,75	2,79	
Обед														
37,0	Рассолыник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31	30,82	61,35	24,47	0,91	
191,00	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51	0,08	4,93	0,00	10,44	125,42	18,48	1,32	
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67	
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за Обед		800	36,03	19,05	119,50	791,02	0,49	15,30	26,34	133,50	452,74	198,50	7,84	
Итого за День			60,61	42,88	215,35	1484,06	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21	

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12.2025г
Льготная группа ОБЗ,СВО с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02		
417,00	Каша молочная рисовая жидкая	200/10	5,68	7,95	34,05	229,00	0,04	0,88	0,04	95,79	102,15	21,73	0,31		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86		
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98		
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48		
Итого за Завтрак		570	10,18	18,15	83,99	538,50	0,51	9,98	0,05	124,24	148,19	39,47	3,65		
Обед															
16,33	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,50	6,25	12,50	122,50	0,07	21,27	9,37	27,20	55,00	21,97	0,78		
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62		
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39		
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		815	26,08	30,72	99,62	761,09	0,35	36,90	100,42	178,77	333,06	92,87	4,73		
Итого за день			36,26	48,87	183,61	1299,59	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13		

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12.2025г
льготная группа ОВЗ,СВО с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07	
210,00	Омлет натуральный	180/5	18,00	25,20	3,60	315,60	0,10	0,62	35,10	128,80	288,60	21,90	3,22	
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25	
Итого за Завтрак		552	25,10	28,77	51,96	574,47	0,30	12,73	59,05	256,56	392,67	43,41	6,60	
Обед														
53	Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком	80	1,60	7,20	4,22	74,40								
118,00	Суп картофельный с горохом	250	5,47	4,75	15,79	146,20	0,2	15,25	0,01	43,86	109,42	40,3	2,00	
258,00	Мясо духовое	220	19,56	21,80	18,39	273,42	0,04	0,72	0,00	38,53	256,12	50,52	4,32	
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за Обед		820	33,51	34,79	93,69	747,42	0,46	15,98	0,01	99,05	433,54	114,37	7,91	
Итого за день			58,61	63,56	145,65	1321,89	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37	

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12.2025г
Лыжная группа ОВЗ,СВО с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86		
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00						
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48		
Итого за Завтрак		560	13,21	16,55	80,28	520,50	0,52	1,42	60,07	146,21	153,26	29,50	1,76		
Обед															
450,02	Суп картофельный с клецками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	16,46	46,40	17,66	0,71		
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08	41,00	63,20	19,00	1,00		
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	81,85	198,87	63,34	1,83		
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		800	25,21	19,28	113,95	729,34	0,43	30,47	265,47	155,97	376,47	123,60	5,13		
Итого за День			38,42	35,83	194,23	1249,84	0,95	31,89	325,54	302,18	529,73	153,10	6,89		

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12.2025г

пыточная группа ОВЗ,СВО с 12 до 18 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	19,15	230,50	154,10	5,18		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08		
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25		
Итого за Завтрак			562	25,91	17,33	111,72	703,29	0,58	6,13	81,37	67,51	362,86	177,81	7,56	
Обед															
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	250/5	3,00	5,37	12,62	94,25	0,05	20,46	0,03	42,80	55,50	22,20	1,25		
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70		
448	Рис отварной	180	4,80	7,20	48,00	271,00	0,05		33,60	7,20	99,70	32,40	0,66		
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20		
Итого за Обед			805	25,81	19,43	126,11	756,34	0,55	23,88	39,21	99,26	385,70	122,05	4,50	
Итого за день				51,72	36,76	237,83	1459,63	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19	
Итого за период				425,88	410,94	1712,33	14156,13	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71	
Итого за период				42,59	41,09	171,23	1415,61	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67	

Разработано технолог ООО МЛКОП



Лебедькова Е.М