

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Паладий А.В.



/ИП Паладий А.В. /

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся
образовательных учреждений
с 5 – 11 класс
(ОВЗ)**

Стоимость питания 166,48 руб.

2026 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ИП ПАЛАДИЙ А.В.



ИП ПАЛАДИЙ А.В.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся
образовательных**

учреждений

с 5 – 11 класс

(завтрак/обед,

Мобилизованные,СВО)

Стоимость питания 166,48 руб.

2026 год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			44,00	44,00	188,00	1323,00	1,00	13,00	0,00	0,00	543,0	0,00	0,00	8,00
ЗАВТРАК			18,70	22,65	92,74	649,52	0,25	2,89	0,00	0,00	443,8	0,00	0,00	2,16
15/2	Сыр (порциями)**	20	5,20	5,30	0,70	71,30	0,01	0,56	0,00	0,00	201,00	0,00	0,00	0,18
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0,13	6,15	0,17	56,55	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
229/1	Каша молочная "Дружба" с маслом	260	6,75	7,86	35,51	239,71	0,13	1,68	0,00	0,00	163,13	0,00	0,00	0,75
379/2	Кофейный напиток с молоком **	200	2,12	1,60	25,52	124,94	0,04	0,65	0,00	0,00	65,39	0,00	0,00	0,48
576/1	Батон *	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	0,00	0,00	0,72
ОБЕД			24,98	21,19	95,69	673,21	0,65	9,81	0,00	0,00	99,5	0,00	0,00	6,01
70/2	Огурцы соленные **	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
113/2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы **	250	4,86	2,69	15,66	106,24	0,05	2,25	0,00	0,00	16,38	0,00	0,00	0,29
182/3	Ёжики в соусе 60/50 **	110	8,51	10,99	10,96	176,80	0,31	1,92	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	0,64
303/2	Каша гречневая вязкая **	180	5,79	7,03	25,85	189,73	0,19	0,00	0,00	0,00	16,76	0,00	0,00	3,09
349/2	Компот из смеси сухофруктов**	200	0,46	0,00	12,00	49,80	0,01	0,65	0,00	0,00	19,26	0,00	0,00	0,73
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			47,00	40,00	221,00	1435,00	1,00	28,00	0,00	0,00	347,0	0,00	0,00	5,00
ЗАВТРАК			15,98	14,97	122,23	687,59	0,33	2,21	0,00	0,00	234,0	0,00	0,00	2,13
182/2	Каша молочная пшенная жидкая с масл	250	9,13	11,57	44,72	319,55	0,25	1,56	0,00	0,00	163,61	0,00	0,00	1,50
378/2	Чай с молоком**	200	1,45	1,60	12,36	69,64	0,02	0,65	0,00	0,00	60,36	0,00	0,00	0,08
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,55
581/1	Кондитерские изделия * (печенье, вафл	и 50	1,60	1,40	40,55	181,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД			30,74	25,32	99,15	747,24	0,91	25,70	0,00	0,00	113,3	0,00	0,00	2,76
88/2	Щи из свежей капусты с картофелем и с	250	2,04	6,50	9,08	102,88	0,03	23,63	0,00	0,00	45,01	0,00	0,00	0,56
137/4	Макароны отварные с томатно мясным	с 250	23,86	18,42	40,30	422,32	0,80	1,27	0,00	0,00	25,81	0,00	0,00	0,96
348/2	Компот из кураги **	200	1,04	0,00	25,17	104,84	0,02	0,80	0,00	0,00	32,45	0,00	0,00	0,69

573/1	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,55
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			32,00	35,00	156,00	1070,00	1,00	32,00	0,00	0,00	378,0	0,00	0,00	10,00
ЗАВТРАК			13,46	14,31	73,79	477,80	0,31	15,55	0,00	0,00	290,6	0,00	0,00	5,63
182/2	Каша молочная геркулесовая жидкая с	м	7,55	10,35	34,12	259,86	0,21	1,25	0,00	0,00	140,29	0,00	0,00	1,53
382/2	Какао с молоком**	200	3,87	3,80	17,09	118,02	0,04	1,30	0,00	0,00	125,48	0,00	0,00	1,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
338/2	Фрукты свежие*	130	0,52	0,00	12,74	53,04	0,04	13,00	0,00	0,00	20,80	0,00	0,00	2,86
ОБЕД			18,41	20,96	82,35	591,82	0,77	16,00	0,00	0,00	87,3	0,00	0,00	4,17
99/2	Суп из овощей со сметаной**	260	2,19	6,16	12,16	112,81	0,04	12,88	0,00	0,00	30,93	0,00	0,00	0,45
278/2	Тефтели мясные с соусом * 60/50	110	9,31	9,89	13,15	178,97	0,59	3,13	0,00	0,00	18,97	0,00	0,00	1,11
303/2	Каша перловая вязкая **	180	3,80	4,31	26,87	161,51	0,05	0,00	0,00	0,00	22,55	0,00	0,00	0,78
377/2	Чай с лимоном **	207	0,06	0,00	10,22	41,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,03
574/1	Хлеб ржаной *	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	0,00	0,00	1,80
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			76,00	42,00	202,00	1492,00	1,00	37,00	0,00	0,00	566,0	0,00	0,00	19,00
ЗАВТРАК			28,94	17,51	96,31	658,51	0,19	3,48	0,00	0,00	353,6	0,00	0,00	2,37
174/2	Каша молочная ячневая вязкая	200	7,08	8,54	38,11	257,61	0,07	1,25	0,00	0,00	151,30	0,00	0,00	0,90
223/2	Запеканка из творога**3	80	16,62	6,87	13,89	183,82	0,04	0,38	0,00	0,00	127,07	0,00	0,00	0,52
741/1	Молоко сгущенное с сахаром *	20	1,44	1,70	11,10	65,46	0,01	0,20	0,00	0,00	61,40	0,00	0,00	0,04
247/3	Кисель плодово - ягодный**	200	0,00	0,00	8,61	34,42	0,01	1,66	0,00	0,00	3,81	0,00	0,00	0,36
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,55
ОБЕД			46,81	24,66	106,07	833,13	1,20	33,28	0,00	0,00	212,8	0,00	0,00	16,30
96/2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,45	6,66	16,56	135,91	0,02	1,67	0,00	0,00	28,43	0,00	0,00	0,37
360/3	Суфле из печени **	100	21,54	11,11	9,40	223,57	0,33	31,61	0,00	0,00	53,94	0,00	0,00	7,37
306/2	Бобовые отварные с маслом**	200	19,16	6,17	46,16	316,73	0,75	0,00	0,00	0,00	112,66	0,00	0,00	6,37
376/2	Чай с сахаром **	200	0,00	0,00	10,01	40,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,03
574/1	Хлеб ржаной *	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	0,00	0,00	2,16
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5			49,00	41,00	194,00	1339,00	1,00	8,00	0,00	0,00	623,0	0,00	0,00	7,00

ЗАВТРАК			20,76	25,25	97,28	699,33	0,37	2,84	0,00	0,00	449,6	0,00	0,00	2,80
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0,13	6,15	0,17	56,55	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
15/2	Сыр (порциями)**	20	5,20	5,30	0,70	71,30	0,01	0,56	0,00	0,00	201,00	0,00	0,00	0,18
182/2	Каша молочная пшенинная жидкая с масл	260	9,51	11,80	46,29	329,34	0,26	1,63	0,00	0,00	170,29	0,00	0,00	1,56
379/2	Кофейный напиток с молоком **	200	2,12	1,60	25,52	124,94	0,04	0,65	0,00	0,00	65,39	0,00	0,00	0,48
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,55
ОБЕД			28,27	15,46	96,87	639,69	0,37	5,15	0,00	0,00	173,7	0,00	0,00	4,36
102/2	Суп картофельный с бобовыми **	250	5,43	4,44	19,91	141,35	0,18	1,81	0,00	0,00	40,16	0,00	0,00	1,66
308/1	Котлета рыбная любительская *	100	13,44	4,59	6,04	119,22	0,10	2,30	0,00	0,00	56,93	0,00	0,00	1,20
312/2	Пюре картофельное **	200	4,38	5,95	29,40	188,68	0,01	0,39	0,00	0,00	45,39	0,00	0,00	0,11
349/2	Компот из смеси сухофруктов**	200	0,46	0,00	12,00	49,80	0,01	0,65	0,00	0,00	19,26	0,00	0,00	0,73
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1			60,00	51,00	223,00	1590,00	1,00	7,00	0,00	0,00	517,0	0,00	0,00	11,00
ЗАВТРАК			18,50	18,41	113,82	695,00	0,24	2,24	0,00	0,00	346,8	0,00	0,00	1,98
581/1	Кондитерские изделия * (печенье,вафл	30	0,96	0,84	24,33	108,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14/2	Масло сливочное (порциями)**	10	0,13	6,15	0,17	56,55	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
232/1	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,46	8,08	46,12	303,07	0,15	1,59	0,00	0,00	272,17	0,00	0,00	1,15
378/2	Чай с молоком**	200	1,45	1,60	12,36	69,64	0,02	0,65	0,00	0,00	60,36	0,00	0,00	0,08
576/1	Батон *	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	0,00	0,00	0,72
ОБЕД			41,27	32,77	108,74	894,85	0,94	4,58	0,00	0,00	170,2	0,00	0,00	9,38
113/2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы **	250	4,86	2,69	15,66	106,24	0,05	2,25	0,00	0,00	16,38	0,00	0,00	0,29
5/4	Гуляш из куриной грудки 50/50 **	100	13,74	23,31	3,83	280,08	0,02	2,34	0,00	0,00	10,33	0,00	0,00	0,29
306/2	Бобовые отварные с маслом**	200	19,16	6,17	46,16	316,73	0,75	0,00	0,00	0,00	112,66	0,00	0,00	6,37
348/2	Компот из изюма **	200	0,46	0,00	23,14	94,40	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	0,00	0,00	0,63
574/1	Хлеб ржаной *	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	0,00	0,00	1,80
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			44,00	51,00	184,00	1371,00	1,00	43,00	0,00	0,00	433,0	0,00	0,00	11,00
ЗАВТРАК			23,02	21,85	89,35	646,09	0,41	2,86	0,00	0,00	335,1	0,00	0,00	4,61

182/2	Каша молочная геркулесовая жидкая с	250	9,51	12,97	42,46	324,59	0,27	1,56	0,00	0,00	175,61	0,00	0,00	1,93
382/2	Какао с молоком**	200	3,87	3,80	17,09	118,02	0,04	1,30	0,00	0,00	125,48	0,00	0,00	1,02
209/2	Яйцо вареное **	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
ОБЕД			21,28	29,08	94,61	725,13	0,22	40,45	0,00	0,00	97,7	0,00	0,00	6,15
88/2	Щи из свежей капусты с картофелем и с	250	2,04	6,50	9,08	102,88	0,03	23,63	0,00	0,00	45,01	0,00	0,00	0,56
291/2	Плов из птицы (грудка филе)	200	15,67	21,98	42,83	431,77	0,06	3,82	0,00	0,00	16,98	0,00	0,00	0,90
376/2	Чай с сахаром **	200	0,00	0,00	10,01	40,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,03
574/1	Хлеб ржаной *	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09	0,00	0,00	0,00	14,50	0,00	0,00	1,80
338/2	Фрукты свежие*	130	0,52	0,00	12,74	53,04	0,04	13,00	0,00	0,00	20,80	0,00	0,00	2,86
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3			43,00	46,00	258,00	1616,00	0,00	19,00	0,00	0,00	297,0	0,00	0,00	6,00
ЗАВТРАК			12,64	12,16	130,50	681,98	0,16	2,36	0,00	0,00	196,1	0,00	0,00	1,81
182/2	Каша молочная рисовая (жидкая) с масл	250	6,20	10,36	40,18	278,74	0,08	1,56	0,00	0,00	153,61	0,00	0,00	0,57
348/2	Компот из кураги **	200	1,04	0,00	25,17	104,84	0,02	0,80	0,00	0,00	32,45	0,00	0,00	0,69
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,55
581/1	Кондитерские изделия * (печенье,вафл	50	1,60	1,40	40,55	181,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД			30,62	33,43	127,70	934,03	0,32	17,04	0,00	0,00	101,4	0,00	0,00	3,98
82/2	Борщ с капустой,картоф. и со сметаной	250	2,12	6,49	13,28	119,94	0,04	14,64	0,00	0,00	42,31	0,00	0,00	0,93
294/2	Котлета куриная *	100	16,19	19,32	20,58	320,97	0,05	1,20	0,00	0,00	15,26	0,00	0,00	0,63
309/2	Макаронные изделия отварные**	180	8,37	6,52	53,03	304,18	0,13	0,00	0,00	0,00	23,48	0,00	0,00	0,10
422/1	Соус красный основной	20	0,28	0,38	1,87	12,05	0,00	1,20	0,00	0,00	2,44	0,00	0,00	0,11
461/1	Чай черный с гибискусом (каркадэ)	200	0,00	0,00	15,00	60,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,05
574/1	Хлеб ржаной *	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	0,00	0,00	2,16
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4			41,00	47,00	164,00	1247,00	1,00	114,00	0,00	0,00	389,0	0,00	0,00	8,00
ЗАВТРАК			20,79	20,93	78,04	583,63	0,33	3,56	0,00	0,00	215,8	0,00	0,00	3,99
182/2	Каша молочная пшенная жидкая с масл	200	7,25	9,24	34,91	251,88	0,20	1,25	0,00	0,00	130,76	0,00	0,00	1,19
210/2	Омлет натуральный	90	8,90	11,21	1,67	143,03	0,05	0,31	0,00	0,00	69,50	0,00	0,00	1,67

342/2	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,00	11,94	48,08	0,01	2,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,47
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
ОБЕД			20,51	26,41	85,88	663,08	0,48	110,42	0,00	0,00	173,6	0,00	0,00	3,51
96/2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,45	6,66	16,56	135,91	0,02	1,67	0,00	0,00	28,43	0,00	0,00	0,37
139/2	Капуста тушеная **	200	4,93	8,28	18,62	168,60	0,08	106,83	0,00	0,00	120,74	0,00	0,00	1,81
182/3	Ёжики в соусе 60/50 **	110	8,51	10,99	10,96	176,80	0,31	1,92	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	0,64
377/2	Чай с лимоном **	207	0,06	0,00	10,22	41,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5			28,00	27,00	163,00	1009,00	1,00	32,00	0,00	0,00	265,0	0,00	0,00	7,00
ЗАВТРАК			8,48	6,00	77,57	398,12	0,17	14,27	0,00	0,00	168,9	0,00	0,00	4,16
181/2	Каша молочная манная жидкая с масло	200	5,98	5,84	31,85	203,80	0,08	1,27	0,00	0,00	127,80	0,00	0,00	0,45
348/2	Компот из изюма **	200	0,46	0,00	23,14	94,40	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	0,00	0,00	0,63
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
338/2	Фрукты свежие*	130	0,52	0,00	12,74	53,04	0,04	13,00	0,00	0,00	20,80	0,00	0,00	2,86
ОБЕД			19,24	21,11	85,90	610,49	0,74	18,08	0,00	0,00	96,6	0,00	0,00	2,57
99/2	Суп из овощей со сметаной**	250	2,09	6,06	11,63	109,24	0,04	12,59	0,00	0,00	29,73	0,00	0,00	0,41
278/2	Тефтели мясные с соусом * 60/50	110	9,31	9,89	13,15	178,97	0,59	3,13	0,00	0,00	18,97	0,00	0,00	1,11
378/1	Пюре картофельное с морковью (для ш	к 200	3,28	4,68	21,59	141,60	0,04	2,36	0,00	0,00	35,49	0,00	0,00	0,36
376/2	Чай с сахаром **	200	0,00	0,00	10,01	40,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,03
573/1	Хлеб пшеничный формовой *	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			463,00	424,00	1955,00	13490,00	9,00	333,00	0,00	0,00	4360,0	0,00	0,00	91,00
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			46,00	42,00	195,00	1349,00	1,00	33,00	0,00	0,00	436,0	0,00	0,00	9,00
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
Содержание БЖУ в % от калорийности			13,70	28,30	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делу плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник технолог.нормативов Пермь Урал регионал центр питания 2006-234с
- 4 Техничко- технологические карты разработанные предприятием общественного питания