

Согласовано  
Директор МБ(К)ОУ *Киселев* СОШ/ООШ

Утверждаю  
Директор МАУ «Центр питания школьников»  
Е.Ю. Алымова

ОВЗ

ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
март – май 2025 г.



I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>1 день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>8 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
<b>ВТОРНИК</b>		<b>2 день</b>	<b>ВТОРНИК</b>		<b>9 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49/7,64/10,58/145,11
Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	12,3/7,1/5,67/135,56
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>		<b>3 день</b>	<b>СРЕДА</b>		<b>10 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>4 день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>11 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная «Домашняя»	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Биточек из рыбы, запеченный «Бриз»	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

ПЯТНИЦА			5 день	ПЯТНИЦА			12 день
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>ЗАВТРАК</b>			
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93		Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0		Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9		Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	
<b>ОБЕД</b>				<b>ОБЕД</b>			
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7		Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8	
Рыба тушенная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8		Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62	
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49		Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22	
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48					
СУББОТА			6 день	СУББОТА			13 день
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>ЗАВТРАК</b>			
Суп молочный геркулесовый	200	7,0/6,4/20,8/167,8		Суп молочный геркулесовый	200	7,0/6,4/20,8/167,8	
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0		Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4		Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
<b>ОБЕД</b>				<b>ОБЕД</b>			
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47		Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256		Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56	
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12		Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85		Компот из вишни	200	0,15/0,04/12,83/52,45	
III НЕДЕЛЯ				IV НЕДЕЛЯ			
ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)		ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	
ПОНЕДЕЛЬНИК			15 день	ПОНЕДЕЛЬНИК			22 день
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>ЗАВТРАК</b>			
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8		Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0		Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
<b>ОБЕД</b>				<b>ОБЕД</b>			
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2/6,38/12,02/131,11		Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87		Филе птицы тушеное с овощами (лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	
ВТОРНИК			16 день	ВТОРНИК			23 день
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>ЗАВТРАК</b>			
Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9		Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6	
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0		Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142		Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	
<b>ОБЕД</b>				<b>ОБЕД</b>			
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18		Бульон куриный с яйцом и гречками	200/12/10	6,01/4,38/7,73/93,68	
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0		Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48		Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6		Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	
СРЕДА			17 день	СРЕДА			24 день
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>ЗАВТРАК</b>			
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57		Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0		Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9		Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	
<b>ОБЕД</b>				<b>ОБЕД</b>			
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41		Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,41	

Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/7,16/181,35
Пюре картофельное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Пюре картофельное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>18 день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>25 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Суп-пюре картофельный с фрикадельками и гренками	200/10	10,47/12,98/19,15/236,12	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>19 день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>26 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Зразя мясная ленивая	90	18,69/19,34/7,73/281,58
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>СУББОТА</b>		<b>20 день</b>	<b>СУББОТА</b>		<b>27 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный геркулесовый	200	7,0/6,4/20,8/167,8	Суп молочный геркулесовый	200	7,0/6,4/20,8/167,8
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47,0
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из вишни	200	0,15/0,04/12,83/52,45