

«Согласовано»

Директор КОУ ХМАО-Югры
"Нижневартовская школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья №2"

Кирбенёва А.А.

2025г.



«Согласовано»

Генеральный Директор ООО «РД ГРУПП»

Щелкунов Д.В.

2025г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
КОУ "НИЖНЕВАРТОВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ № 2"**

Возрастная категория: *школьники 12 лет и старше*
(ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

Согласовано»
 КОУ ХМАО-Югры "Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2"
 Кириенёва А.А.



Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню для учащихся Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	ТК №465-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		600	19,79	23,27	65,97	554,46	
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	16,00	ТК №53-Т
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	7,79	6,09	18,31	158,62	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,90	17,39	17,10	312,56	ТК №376-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	ТК №495-П

	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	<i>TK №573-II</i>
Итого за обед:		850	38,97	24,73	98,76	777,07	
Итого за день 1:			58,76	48,00	164,73	1331,53	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Фрикадельки в соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сметана 15%, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	100	8,09	8,35	7,18	136,28	<i>TK №189-T</i>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,54	4,59	34,10	199,82	<i>TK №256-II</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-II</i>
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	<i>TK №573-II</i>
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	<i>TK №580-II</i>
Итого за завтрак:		550	16,55	16,04	89,53	565,29	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	<i>TK №2-II</i>
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	4,58	7,80	10,54	130,62	<i>TK №62-T</i>
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	18,68	8,24	9,65	188,34	<i>TK №301-II</i>
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	<i>TK №377-II</i>
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	<i>TK №491-II</i>
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	<i>TK №574-II</i>

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	<i>ТК №573-П</i>
Итого за обед:		970	37,69	29,47	111,08	861,23	
Итого за день 2:			54,24	45,51	200,61	1426,52	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (хлопья овсяные "Геркулес", молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	10,35	12,81	38,71	311,63	<i>ТК №234-П</i>
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	200	2,09	1,55	10,48	64,68	<i>ТК №462-П</i>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	<i>ТК №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
Итого за завтрак:		600	16,65	15,16	83,59	537,71	
Обед:	Салат "Зимний" (картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,77	5,53	9,83	96,14	<i>ТК №30-Т</i>
	Суп-лапша домашняя (курица потрошенная 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	250	7,86	7,97	12,93	154,20	<i>ТК №128-П</i>
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	12,27	8,20	24,80	223,00	<i>ТК №375-П</i>
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	15,15	65,37	<i>ТК №496-П</i>
	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	<i>ТК №573-П</i>
Итого за обед:		880	32,68	23,43	120,76	824,71	
Итого за день 3:			49,33	38,59	204,34	1362,42	
День 4 (Четверг)							
	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	200	20,03	24,66	4,00	318,06	<i>ТК №272-П</i>

Завтрак	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	TK №79-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		550	23,41	36,26	39,27	576,95	
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердый (полутвердый), масло растительное, соль йодированная)	100	2,92	7,35	7,05	106,03	TK №32-II
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	TK №66-T
	Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	200	20,83	13,36	21,29	288,76	TK №174-T
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	200	0,00	0,00	18,99	75,94	TK №484-II
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	TK №573-II
Итого за обед:		865	37,42	29,90	106,51	844,61	
Итого за день 4:			60,83	66,16	145,77	1421,55	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	5,91	9,45	34,82	247,96	TK №236-II
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	60	3,28	3,36	22,80	134,40	TK №544-T
	Хлеб пшеничный	50	1,75	0,18	11,32	53,82	TK №573-II

	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	ТК №470-II
Итого за завтрак:		560	17,74	18,00	79,94	552,38	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,60	6,20	6,60	88,00	ТК №47-II
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	10,74	7,75	18,79	187,23	ТК №113-II
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	14,97	13,11	8,93	213,60	ТК №372-II
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	180	2,52	8,41	14,72	144,58	ТК №102-T
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	ТК №495-II
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	ТК №574-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-II
Итого за обед		930	38,01	36,62	110,79	923,29	
Итого за день 5:			55,74	54,61	190,73	1475,67	
		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		572	18,83	21,74	71,66	557,36	20%
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		899	36,95	28,83	109,58	846,18	30%
Среднее значение за 1 неделю по дням:			55,78	50,57	181,24	1403,54	
2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,78	9,57	30,71	236,11	TK №235-II
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	TK №75-II
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	TK №465-II
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		575	20,90	23,58	68,02	570,05	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	TK №53-T
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	7,02	9,77	9,74	154,36	TK №116-II
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,57	14,45	2,71	191,11	TK №368-II
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	TK №377-II
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	TK №495-II
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-II
	Итого за обед	910	30,69	32,12	91,09	777,50	
Итого за день 6:			51,60	55,70	159,11	1347,55	
День 7 (Вторник)							
	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	100	11,46	7,24	8,01	143,01	TK №349-II

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	TK №202-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	TK №580-II
Итого за завтрак:		550	19,99	14,06	83,03	535,14	
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,56	5,43	4,23	72,06	TK №1-II
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	3,62	6,05	14,68	127,70	TK №96-II
	Запеканка картофельная с печенью (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,43	7,74	31,39	281,00	TK №193-T
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	TK №491-II
	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	TK №573-II
Итого за обед:		880	36,93	20,78	116,03	798,88	
Итого за день 7:			56,92	34,85	199,06	1334,02	
День 8 (Среда)							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	7,08	9,52	40,73	277,03	TK №233-II
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	200	1,56	1,14	10,23	57,42	TK №460-II
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		620	14,36	11,62	95,20	542,65	

Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (картофель, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	2,50	6,30	8,30	100,00	TK №42-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	250	5,84	3,84	15,08	118,30	TK №80-Т
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	15,43	5,67	12,19	161,50	TK №307-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,28	5,72	43,25	241,69	TK №385-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	15,15	65,37	TK №496-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
Итого за обед:		910	33,37	22,47	120,76	818,86	
Итого за день 8:			47,73	34,10	215,95	1361,50	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	160	18,66	9,03	17,60	226,34	TK №279-П
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	25	1,80	2,13	13,88	81,75	TK №471-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,19	35,03	TK №459-П
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	TK №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		550	26,03	12,12	81,45	539,62	
	Салат из свеклы с солеными огурцами (свекла, огурцы соленые, масло растительное)	100	1,30	6,10	6,20	84,00	TK №31-П

Обед	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	4,95	4,21	14,93	117,47	TK №114/1-II
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	24,50	13,63	11,98	268,58	TK №329-II
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	200	0,00	0,00	18,99	75,94	TK №484-II
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	TK №573-II
Итого за обед:		870	40,11	25,32	105,67	809,99	
Итого за день 9:			66,14	37,45	187,12	1349,61	
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	6,65	9,13	30,36	230,18	TK №232-II
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	60	3,92	8,87	5,44	117,32	TK №543-II
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	TK №470-II
Итого за завтрак:		560	19,65	23,24	61,56	533,90	
Обед	Салат из капусты белокочанной с кукурузой (капуста белокочанная, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	100	1,73	5,50	6,05	80,63	TK №1/1-II
	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	5,55	6,99	17,76	156,03	TK №84-T
	Кнели из курицы с рисом (курица, крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	100	12,31	11,81	5,28	176,71	TK №371-II

Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердый (полутвердый), сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,18	9,62	20,90	186,94	ТК №181-II
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	ТК №495-II
Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-II
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-II
Итого за обед:	910	30,38	34,84	102,81	846,19	
Итого за день 10:		50,03	58,08	164,37	1380,09	
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:	571	20,19	16,93	77,85	544,27	20%
Среднее значение за 2 неделю по обедам:	896	34,30	27,11	107,27	810,29	30%
Среднее значение за 2 неделю по дням:		54,48	44,03	185,12	1354,55	