

«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 7-11 лет*
(ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

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



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

Основное диетическое меню для учащихся Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

№2, Возрастная категория: 7-11 лет

Исключены: молоко, кисломолочные продукты, сыр, творог, сметану

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша Дружба на воде (крупа рисовая, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	3,63	7,14	30,42	200,39	ТК №229/1-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		555	7,73	15,20	70,55	449,63	
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	90	0,99	0,09	1,44	14,40	ТК №53-Т
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	7,25	5,69	14,52	137,69	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	19,71	15,65	15,39	281,30	ТК №376-П

	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	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:		730	34,53	22,36	82,46	672,29	
Итого за день 1:			42,26	37,56	153,00	1121,92	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Биточки из говядины без молока (говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	14,06	9,77	11,68	190,86	TK №339/1-II
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	TK №256-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	TK №580-II
Итого за завтрак:		500	21,70	15,78	81,51	552,52	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	TK №2-II
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	200	4,07	5,75	8,44	101,70	TK №62-T
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	TK №301-II
	Пюре картофельное (без молока) (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,30	6,98	25,48	177,92	TK №377-II
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	TK №491-II

	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
Итого за обед:		870	31,99	25,40	98,47	751,19	
Итого за день 2:			53,70	41,18	179,99	1303,71	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша овсяная вязкая на воде (хлопья овсяные "Геркулес", сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,38	8,93	29,28	219,79	TK №220-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		550	9,78	9,78	71,74	414,63	
Обед:	Салат "Зимний" (картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,59	4,98	8,85	86,53	TK №30-T
	Суп-лапша домашняя (курица потрошенная 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	200	7,30	7,18	10,26	134,19	TK №128-II
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	9,20	6,15	18,60	167,25	TK №375-II
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	TK №496-II
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	TK №573-II
Итого за обед:		730	27,25	19,78	100,46	688,80	
Итого за день 3:			37,03	29,56	172,19	1103,43	
День 4 (Четверг)							
	Каша гречневая вязкая на воде (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	5,70	7,77	28,26	205,63	TK №213-II
	Яйцо вареное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267-II

Завтрак	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	<i>TK №79-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	30	2,28	0,24	14,76	70,20	<i>TK №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-II</i>
Итого за завтрак:		580	13,43	19,76	61,25	476,32	
Обед	Салат из свеклы (свекла, масло растительное, соль йодированная)	90	1,26	5,49	6,84	81,90	<i>TK №26-II</i>
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста)	200	4,17	5,79	6,38	94,24	<i>TK №66-T</i>
	Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	150	15,62	10,02	15,97	216,57	<i>TK №174-T</i>
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	<i>TK №484-II</i>
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>TK №573-II</i>
Итого за обед:		730	29,63	22,56	95,40	703,05	
Итого за день 4:			43,06	42,32	156,65	1179,38	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша рисовая вязкая на воде (крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	2,83	6,74	31,72	198,91	<i>TK №218-II</i>
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	<i>TK №544-T</i>
	Хлеб пшеничный	50	1,75	0,18	11,32	53,82	<i>TK №573-II</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-II</i>
Итого за завтрак:		500	7,51	9,78	70,08	398,17	

Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,44	5,58	5,94	79,20	TK №47-II
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	9,58	7,01	14,90	160,34	TK №113-II
	Биточки из курицы без молока (курица, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	90	12,92	11,36	7,16	182,61	TK №372-II
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	TK №102-T
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	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		790	32,62	31,87	91,38	781,53	
Итого за день 5:			40,14	41,65	161,46	1179,69	
		Вес	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		537	12,03	14,06	71,03	458,25	20%
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		770	31,20	24,39	93,63	719,37	30%
Среднее значение за 1 неделю по дням:			43,23	38,45	164,66	1177,62	
2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшенная вязкая на воде (крупа пшенная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,20	7,77	32,32	219,92	TK №225-II
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		560	8,68	15,87	74,91	480,86	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	TK №53-T
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	200	6,50	7,71	7,79	125,93	TK №116-II
	Курица отварная (курица, лук репчатый, соль йодированная)	90	14,58	10,80	0,27	156,60	TK №366-II
	Пюре картофельное (без молока) (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,30	6,98	25,48	177,92	TK №377-II
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	TK №495-II
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
Итого за обед		820	30,13	26,27	77,25	667,05	
Итого за день 6:			38,80	42,14	152,16	1147,91	
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Тефтели из говядины паровые (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная)	90	12,51	6,12	6,81	132,36	TK №348-II
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	TK №580-II
Итого за завтрак:		510	20,97	11,49	75,45	486,68	
	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,40	4,89	3,81	64,85	TK №1-II

Обед	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	200	2,70	3,78	11,48	90,82	<i>ТК №96-П</i>
	Запеканка картофельная с печенью (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	16,07	5,81	23,54	210,75	<i>ТК №193-Т</i>
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	<i>ТК №491-П</i>
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	<i>ТК №573-П</i>
Итого за обед:		740	29,71	15,92	99,32	659,34	
Итого за день 7:			50,68	27,41	174,77	1146,02	
День 8 (Среда)							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая на воде (крупа кукурузная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,78	6,87	34,26	214,09	<i>ТК №233/1-П</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>ТК №457-П</i>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	<i>ТК №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
Итого за завтрак:		560	8,94	7,81	81,63	432,33	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (картофель, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	2,25	5,67	7,47	90,00	<i>ТК №42-П</i>
	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)	200	5,41	3,45	11,83	100,03	<i>ТК №80-Т</i>
	Котлета рыбная без молока (минтай (или треска), хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,11	4,13	8,97	121,51	<i>ТК №307/1-П</i>

	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	ТК №385-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	ТК №496-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
Итого за обед:		785	28,98	18,96	107,20	715,49	
Итого за день 8:			37,92	26,77	188,84	1147,81	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	200	5,70	7,77	28,26	205,63	ТК №213-П
	Яйцо вареное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	ТК №459-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		570	14,89	12,66	70,30	455,28	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами (свекла, огурцы соленые, масло растительное)	90	1,17	5,49	5,58	75,60	ТК №31-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,51	3,81	11,82	99,59	ТК №114/1-П
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	18,38	10,22	8,99	201,44	ТК №329-П
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	ТК №484-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	ТК №573-П
Итого за обед:		730	32,61	20,75	93,04	688,38	
Итого за день 9:			47,50	33,41	163,34	1143,66	

День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на воде (крупа пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,07	7,22	31,96	213,12	ТК №223-П
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	3,27	7,39	4,53	97,77	ТК №543-П
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
Итого за завтрак:		510	10,82	14,90	59,31	414,52	
Обед	Салат из капусты белокочанной с кукурузой (капуста белокочанная, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	90	1,56	4,95	5,45	72,57	ТК №1/1-П
	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,08	6,27	13,90	132,28	ТК №84-Т
	Биточки из курицы без молока (курица, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	90	12,92	11,36	7,16	182,61	ТК №372-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,88	5,31	22,34	148,68	ТК №152-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
Итого за обед:		775	27,84	28,62	93,47	742,74	
Итого за день 10:			38,65	43,52	152,78	1157,26	
		Вес	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 2 недели по завтракам:		542	12,86	12,54	72,32	453,93	20%
Среднее значение за 2 недели по обедам:		770	29,85	22,10	94,06	694,60	30%

Среднее значение за 2 неделю по дням:		42,71	34,65	166,38	1148,53	