

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Приказ МБОУ СОШ № 1 № от 09.01.2025 №



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Е.И. Боковикова



**10-дневное меню  
для обучающихся 1-4 классов  
с ограниченными возможностями здоровья**

**НЕДЕЛЯ:** первая**ДЕНЬ:** понедельник**СЕЗОН:** осенне-зимний**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет, ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом (крупа «Геркулес» 30; молоко 106,7; сахар 5; масло сливочное 5; соль) 200/5	205	6,33	8,09	25,49	207,38	109
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	-	-	14,98	60	300
	Бутерброд с сыром (сыр 20, масло сл 5. хлеб 20)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>480</b>	<b>15,95</b>	<b>18,01</b>	<b>70,33</b>	<b>510</b>	
ОБЕД	Огурцы маринованные с лимон. кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6	149/2021
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 55; картофель; морковь 10; лук репчатый 10; масло раст. 4; сметана 8; соль)	200	1,67	5,3	8,51	86,2	63
	Котлета из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; масло слив. 5; соль)	90	13,7	15	7,3	227,2	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51; масло слив. 6,75; соль)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>28,55</b>	<b>26,59</b>	<b>113,93</b>	<b>800,79</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: вторник

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (яйцо 80, молоко 250., масло слив. 10,0)	150	13,43	20,81	3,5	255,09	132
	Бутерброд с повидлом (масло сл. 5, повидло 35, хлеб 20)	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381
	Какао с молоком сгущенным (какао 4; молоко сгущ. с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>440</b>	<b>21,93</b>	<b>29,36</b>	<b>82,24</b>	<b>676,16</b>	
ОБЕД	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель 60, крупа рис 4, морковь 8, лук репчатый 8, огурцы соленые 4, масло раст. 4 сметана 8, соль)	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 67, хлеб пшен. 9,4, масло слив. 2,3 лук репчатый 2,7, соус молочный 30, соль) 90/40	130	16,52	18,77	11,24	280,07	200
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75, соль)	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок(с вит.«С») (ябл.све. 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит.«С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>800</b>	<b>30,73</b>	<b>35,16</b>	<b>130,93</b>	<b>882,42</b>

**НЕДЕЛЯ:** первая**ДЕНЬ:** среда**СЕЗОН:** осенне-зимний**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет, ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом(крупа рис 30,8; молоко 106,7; сахар 5; масло слив. 5; соль) 200/5	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	60	6	0,88	39,6	181,24	
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>505</b>	<b>16,27</b>	<b>12,11</b>	<b>87,8</b>	<b>515,79</b>	
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Суп картофельный с горохом (горох 17; картофель, морковь, лук репчатый 10; масло раст. 4; соль)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Мясо тушеное (говядина 83, морковь, лук репчатый, масло раст., томат –пюре 7, мука пшеничная 2 .) 50/50	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>35,32</b>	<b>15,44</b>	<b>128,62</b>	<b>806,83</b>	

**НЕДЕЛЯ:** первая**ДЕНЬ:** четверг**СЕЗОН:** осенне-зимний**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет, ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая(крупя ячневая 44,8 ,молоко 100, сахар5, масло слив. 5) 200/5	205	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Кофейный напиток на сгущенном молоке(коф.	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Бутерброд с маслом(масло сл.15, хлеб 15)	30	1,27	11,3	7,7	137,5	380
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>465</b>	<b>13,51</b>	<b>20,8</b>	<b>92,69</b>	<b>606,86</b>	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белокачанная 53, морковь 6,5, масло раст. 5, сахар 2,5, лим. кислота 0,05, вода для развед. лим. кислоты 2,5)	60	0,5	3,03	3,19	49,5	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронны 8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,3; масло раст. 3; соль)	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Плов из отварной птицы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль) 70/140	210	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Компот из кураги (курага 20; сахар 15)	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>730</b>	<b>46,47</b>	<b>51,39</b>	<b>124,18</b>	<b>1172,54</b>	

**НЕДЕЛЯ: первая****ДЕНЬ: пятница****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (Крупа рисовая 15, крупа пшеничная 11, молоко 102, сахар 5, масло слив. 5.) 200/5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7	207	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582 (2021г.)
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>492</b>	<b>13,37</b>	<b>13,68</b>	<b>107,4</b>	<b>600,85</b>	
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривания (зел. горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	Свекольник (свекла 51,2, картофель 34,5, морковь 8, лук репчатый 8,88, масло раст., 4, томат-пюре 2,6, сметана 8, соль)	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе курицы 34,2, молоко 18, хлеб 15,3, сухари 9, масло раст., 3,6, соль йодированная)	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347 /2021
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15)	200	0,68	0	21,01	80	289
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>27,24</b>	<b>23,75</b>	<b>108,38</b>	<b>738,14</b>	

**НЕДЕЛЯ: вторая****ДЕНЬ: понедельник****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОБЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая ( крупа пшеничная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль) 200/5	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Бутерброд с маслом (масло слив.15, хлеб 15)	30	1,27	11,3	7,7	137,5	380
	Какао с молоком сгущенным(какао-порошок 4; молоко сгущенное с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>465</b>	<b>15,49</b>	<b>23,72</b>	<b>88,82</b>	<b>626,19</b>	
ОБЕД	Салат из св.помидоров (помидоры 54, масло раст.5)	60	0,6	6,09	2,76	68,28	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 40; капуста 20; картофель; морковь 10,5; лук репчатый 5; масло раст. 2,4; лим. к-та 0,2; сахар 2;	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Птица отварная(курица 144; морковь 3,9; масло слив. 5; соль) 90/5	95	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 6,75; соль)	150	3,38	5,08	40,27	225,18	224
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>765</b>	<b>35,67</b>	<b>40,67</b>	<b>120,69</b>	<b>992,86</b>	

**НЕДЕЛЯ: вторая****ДЕНЬ: вторник****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с творогом (крупа пшено 44;творог 5% 41,7, яйцо куриное 8,; сахар 7, сухари 4, масло слив. 3; сметана 3,масло раст 2, соль йодированная 1,5)	150	12,5	6,5	37,4	258	281 /2021
	Чай с сахаром (лимон)(чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7	207	-	-	14,98	60	300
	Бутерброд с сыром (сыр 20; хлеб 25) 20/25	45	6,62	9,48	10,06	152	376
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>432</b>	<b>22,12</b>	<b>16,42</b>	<b>82,24</b>	<b>560,62</b>	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6,09	4,94	75,36	11
	Рассольник домашний (картофель60, капуста белокочанная16 морковь8, лук репчатый 8 огурцы соленые 12; масло раст. 4; соль)	200	4	9	25,9	119,6	41
	Биточки из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль)	90	13,7	15	7,3	227,2	189
	Макаронные отварные с маслом слив. (макаронные 51, масло слив.6,75, )	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Кисель из концентрата ягодного (концентрат киселя 24; сахар 10)	200	1,36	-	29,02	116,19	274
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>31,3</b>	<b>36,12</b>	<b>142,26</b>	<b>934,14</b>	

**НЕДЕЛЯ: вторая****ДЕНЬ: среда****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная молочная жидкая(крупы кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль) 200/5	205	6,08	6,6	37,1	232,2	233 (сборник т.н. 2021г,
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	380
	Какао с молоком сгущенным(какао-порошок 4; молоко сгущ. с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>485</b>	<b>14,81</b>	<b>26,25</b>	<b>114,19</b>	<b>747,47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Суп картофельный с клецками (картофель 140, морковь 8, лук репчатый 8, масло слив. 2,0, клецки 30)) 200/30	230	3	2,63	13,47	89,55	46
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) (говядина 78,5, крупа рисовая 7,7, лук репчатый 31,5, масло слив. 5, мука пшенич. 6,4, масло слив 7,7, соус 30) 90/30	120	11,78	17,4	12,14	252,18	202
	Пюре картофельное с маслом(картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль)	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Капуста тушеная (капуста белок. 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль)	50	1,31	1,62	6,73	43,58	235
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>820</b>	<b>25,88</b>	<b>26,69</b>	<b>111,72</b>	<b>793,98</b>	

**НЕДЕЛЯ: вторая****ДЕНЬ: четверг****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Омлет с сыром(яйцо 40; молоко 23; сыр 15,5; масло слив.7,5; соль)	70	7,33	10,6	1,15	130,42	138
	Кисель из свежих ягод	200	0,12		21,15	85,07	276
	Манник(кефир 2.5% 48,2, крупа манная.34, сахар-песок 17, масло слив. 4, натрий двууглекислый 2, соль йодированная 0,4, масло раст. д/см 2)	130	7,2	6,7	40,4	251	550 (сборник т.н. 2021г.)
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>430</b>	<b>17,65</b>	<b>17,74</b>	<b>82,5</b>	<b>557,11</b>	
ОБЕД	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 20,8, картофель, морковь 10, лук репчатый 9,6, масло раст. 2, соль)	200	5,3	6,65	17,02	147,58	72
	Котлета «Пермская»(говядина 67, молоко. 11,7, хлеб 10,8, яйцо куриное 9, сухари 9, лук репчат. 6,75, чеснок 0,9, соль, масло раст д/см 1,8 )	90	14,4	13,95	10,8	227,7	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75, )	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44	491 ( 2021г,)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>32,26</b>	<b>27,75</b>	<b>116,38</b>	<b>838,07</b>	

**НЕДЕЛЯ: вторая****ДЕНЬ: пятница****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшен. 40; молоко 100,8; сахар 5; соль; масло слив. 5) 200/5	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7	207	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с маслом (масло слив. 15, хлеб 15)	30	1,27	11,3	7,7	137,5	380
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>472</b>	<b>10,38</b>	<b>19,02</b>	<b>77,1</b>	<b>516,9</b>	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокоч. 25, огурцы св. неочищ.е 19,5, масло раст. 3, лим. Кисл., соль.)	60	0,6	3,6	1,86	44	5 (сборник т. н. 2021г)
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокоч. 30,картофель; крупа перловая 8; морковь 8; лук репч.8; масло раст. 4; соль)	200	1,8	6,1	12,3	112,4	51
	Суфле рыбное (минтай 66,0, яйцо куриное 15,75, молоко 27,5,мука в/с 2,16, масло слив. 2,16, масло раст. д/см 1,8; соль)	90	12,6	5,4	2,7	100,8	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив.)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок (с вит.С)(яблоки св. 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит.«С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>24,53</b>	<b>22,06</b>	<b>107,89</b>	<b>716,87</b>	