СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 1
_____В.В. Мещуров
Приказ МБОУ СОШ № 1 от 01.09.2026 № 78-х

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 йодированная) 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**480**	**15,95**	**18,01**	**70,33**	**510**	
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 йодированная)	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 йодированная)	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**760**	**28,55**	**26,59**	**113,93**	**800,79**	

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, соль йодированная)	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**440**	**21,93**	**29,36**	**82,24**	**676,16**	
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 йодированная)	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 йодированная) 90/40	130	16,52	18,77	11,24	280,07	200
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75 , соль йодированная)	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**800**	**30,73**	**35,16**	**130,93**	**882,42**	

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 йодированная) 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**505**	**16,27**	**12,11**	**87,8**	**515,79**	
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 йодированная)	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, соль йодированная) 50/50	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль йодированная)	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**770**	**35,32**	**15,44**	**128,62**	**806,83**	

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(крупа ячневая 44,8 ,молоко 100, сахар5, масло слив. 5, соль йодированная) 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**465**	**13,51**	**20,8**	**92,69**	**606,86**	
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, соль йодированная)	60	0,5	3,03	3,19	49,5	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,3; масло раст. 3; соль йодированная)	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 йодированная) 70/140	240	42,5	51,8	46,9	853,81	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**760**	**51,77**	**57,86**	**130,03**	**1279,26**	

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 пщенная 11, молоко102, сахар 5, масло слив. 5, соль йодированная) 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**492**	**13,37**	**13,68**	**107,4**	**600,85**	
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (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 йодированная)	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе куры 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 йодированная)	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**760**	**27,24**	**23,75**	**108,38**	**738,14**	

НЕДЕЛЯ: вторая **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 молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**465**	**15,49**	**23,72**	**88,82**	**626,19**	
ОБЕД	Салат из св.помидоров (помидоры5 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
	Наггетсы "Курочка" (масло подс - 3,8, соль йодированная - 0,4. филе куры - 80, сухари паниров -	90	20,2	10,2	7,4	202	ТТГ
	Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 6,75; соль йодированная)	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**760**	**32,44**	**27,44**	**126,84**	**882,84**	

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 пшенная 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**432**	**22,12**	**16,42**	**82,24**	**560,62**	
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 йодированная)	200	4	9	25,9	119,6	41
	Биточки из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль йодированная)	90	13,7	15	7,3	227,2	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75, соль йодированная)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**760**	**30,01**	**36,13**	**128,55**	**879,57**	

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		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая(крупа кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**485**	**14,81**	**26,25**	**114,19**	**747,47**	
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель140,морковь 8, лук репчатый 8, соль йодированная, 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, соль йодированная,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 йодированная)	150	3,195	6,06	23,29	160,45	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 йодированная)	100	3,61	3,12	13,7	65,37	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**860**	**28,765**	**30,15**	**124,47**	**840,25**	

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 йодированная)	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**430**	**17,65**	**17,74**	**82,5**	**557,11**	
ОБЕД	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консеры рыбные 20,8, картофель, морковь 10,лук репчатый 9,6, масло раст. 2, соль йодированная)	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 йодированная, 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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**760**	**32,26**	**27,75**	**116,38**	**838,07**	

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 пшенная молочная жидкая (крупа пшен. 40; молоко 100,8; сахар 5; соль йодированная; масло слив. 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**472**	**10,38**	**19,02**	**77,1**	**516,9**	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокоч. 25, огурцы св. неочищ.е 19,5, масло раст. 3, лим.кисл., соль йодированная)	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 йодированная)	200	1,8	6,1	12,3	112,4	51
	Наггетсы"Рыбка" (масло подс - 3,8, сольй йодированная- 0,4. филе минтая- 80, сухари паниров - 12, масло слив - 5, яйцо куриное-5)	90	20,2	10,2	7,4	202	ТТГ
	Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75,соль йодированная)	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**760**	**32,13**	**26,86**	**112,59**	**818,07**	