

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ СОШ №1



Е.А.Конник

«01» сентября 2026г.

Примерное (перспективное) меню на 10 дней

Завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов
с ограниченными возможностями здоровья
МАОУ СОШ №1

Разработано на основе:

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания изд. Москва «Экономика»,
1983 год

**Горячие двухразовое питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы**

Возрастная категория с 7-11 лет

Первая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питщевые вещества			Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак							
1	Каша молочная ячневая с маслом	205	6	5,3	30,7	201	№417
2	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
3	Повидло фруктовое	30	0,12		19,5	75	
4	Чай с сахаром и лимоном	207	0,1		9,9	40	№1010
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	130	
	ИТОГО:	575	9,92	20,74	85,87	572,2	
Обед							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Щи из св капусты со сметаной	205	5,5	5,4	6,4	57	№197
3	Шницель рубленный мясной (котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
4	Рис рассыпчатый	150	3,6	3,2	30,8	197	№748
5	Компот из кураги	200	0,7		18	88	№933
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	753	25,7	25,58	79,1	745	
ВТОРНИК							
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная с маслом	205	6,5	6,6	31,2	214	№417
2	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
3	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72	
4	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	14,4	96	№1024
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	558	16,4	23,94	67,27	557	
Обед							
1	Нарезка из свежих овощей	60	0,3		1,2	8	№808
2	Суп картофельный с мак издел	200	2,6	2	17,4	127	№223
3	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	13,4	3,1	209	№732
4	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	101	№773
5	Напиток "ВитаЛайт"	200	1		34	116	№1
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	748	20,6	18,68	85,1	646	
СРЕДА							
Завтрак							
1	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,2	6,3	39,2	239	№417
2	Чай с сахаром	200	0,1		9,8	38	№1009
3	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72	
4	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
6	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	130	
	ИТОГО:	558	13,6	27,54	74,77	605	
Обед							
1	Нарезка из свежих овощей	60	0,3	0,1	1,1	8	№808
2	Борщ из св капусты со сметаной	205	1,7	4,4	11,7	120	№177
3	Гуляш мясной с соусом	100	10,4	13	4,7	221	№632
4	Макароны отварные	150	5,3	3	32,4	184	№753
5	Сок фруктовый	200			21	94	
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	

	ИТОГО:	753	20,1	20,88	86,7	711	
ЧЕТВЕРГ							
Завтрак							
1	Запеканка молочная с сгущ молоком	140	17,3	10	15,6	221	№499
2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	14,4	96	№1024
3	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72	
4	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	493	27,2	27,34	51,67	564	
Обед							
1	Маринад овощной	60	0,7	3,6	5,3	58	№892
2	Суп-пюре с гренками	210	5,45	5	8,4	116	№266
3	Бефстроганов из мяса куры	100	9,9	12,8	8	211	№598
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	28,8	171	№744
5	Кисель Витوشка	200			18	74	№948
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	458	25,45	23,88	94,1	763	
ПЯТНИЦА							
Завтрак							
1	Омлет натуральный паровой	110	9,7	10,6	1,7	141	№467
2	Чай с сахаром и лимоном	207	0,1		9,9	40	№1010
3	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
4	Повидло фруктовое	30	0,12		19,5	75	
	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	130	
	ИТОГО:	480	13,62	26,04	56,87	512	
Обед							
1	Сельдь с гарниром	60	2,9	4,7	5,6	62	№72
2	Рассольник "Ленинградский" со смет	205	5	6,3	6,3	105	№208
3	Биточки(котлеты) рыбные с соусом	100	11	9,9	10	240	№541
4	Пюре картофельное	150	3,1	3,7	20,4	133	№759
5	Компот из св яблок	200	0,4	0,4	18,4	80	№924
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	853	25,2	25,78	86,3	753	

Заведующая столовой

Борисова Л.Л.

**Горячие двухразовое питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы**

Возрастная категория с 7- 11 лет

Вторая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питательные вещества			Ккал	№ Рецептур
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак							
1	Каша молочная манная с маслом	205	5,3	5,1	28,4	183	№417
2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	14,4	96	№1024
3	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
4	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72	
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
6	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	130	
	ИТОГО:	558	16,7	29,54	68,57	607	
Обед							
1	Салат из св овощей с маслом	60	0,5	3,6	7,7	43	№54
2	Щи из св капусты со сметаной	205	5,5	5,4	6,4	57	№197
3	Шницель рубленный мясной (котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	3,7	28,8	171	№744
5	Компот из кураги	200	0,7	-	18	88	№933
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	753	25,7	25,08	83,1	719	
ВТОРНИК							
Завтрак							
1	Каша молочная пшенная с маслом	205	6,5	6	31,2	208	№417
2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	14,4	96	№1024
3	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
4	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72	
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	558	16,4	23,34	67,27	551	
Обед							
1	Салат из свежей капусты с маслом	60	0,9	3,6	8,5	56	№81
2	Суп гороховый	200	1,4	2,5	6,6	131	№221
3	Жаркое по-домашнему	250	16	15,7	38,5	373	№631
4	кисель Витошка	200			18	74	№948
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	748	18,7	22,18	83,4	718	
СРЕДА							
Завтрак							
1	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,2	6,3	39,2	239	№417
2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	14,4	96	№1024
3	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
4	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72	
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
6	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	130	
	ИТОГО:	558	16,6	30,74	79,37	663	
Обед							
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3,6	5,5	59	№63
2	Борщ из св. капусты со сметаной	205	1,5	4,2	3,2	101	№177
3	Бефстроганов из мяса кури	100	9,9	12,8	3	211	№598
4	Макароны отварные	150	5,4	3	32,4	184	№753
5	Сок фруктовый	200			21	94	
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	853	25,4	25,58	100	801	

ЧЕТВЕРГ							
Завтрак							
1	Запеканка творожная с сгущ. молоком	140	17,3	10	15,6	221	№499
2	Чай с сахаром	200	0,1		9,8	38	№1009
3	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72	
4	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	493	24,2	24,14	47,07	506	
Обед							
1	огурец маринованный	60	1,68		0,78	10	
2	Суп-пюре из овощей с гренками	210	4,6	4	16,5	105	№268
3	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	10,8	3,1	209	№732
4	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	№759
5	Напиток ВитаЛайт	200	1		29	116	№1
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	758	24,6	25,08	100	755	
ПЯТНИЦА							
Завтрак							
1	Суп молочный с мак изд	250	6,6	7,5	19,5	172	№258
2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	14,4	96	№1024
3	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66	
4	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72	
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
	ИТОГО:	503	16,1	24,44	45,77	466	
Обед							
1	Икра свекольная	60	0,8	3,6	11,1	54	№131
2	Рассольник "Ленинградский" со смет	205	2	4,3	5,3	105	№208
3	Рыба припущенная	100	12,4	11,3	7,1	141	№506
4	Рис рассыпчатый	150	3,6	3,2	30,8	197	№748
5	Компот из св яблок	200	0,4	0,4	9,4	80	№924
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	853	25	24,58	99,3	710	

Заведующая столовой

Борисова Л.Л.