

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ СОШ №1



Е.А.Конник

«01» сентября 2026г.

Примерное (перспективное) меню на 10 дней

Завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов
с ограниченными возможностями здоровья
МАОУ СОШ №1

Разработано на основе:

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

**Горячие двухразовое питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классы**

Возрастная категория с 11 лет и старше

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	
6	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	130	
	ИТОГО:	575	9,92	20,74	85,87	572	
Обед							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Щи из св капусты со сметаной	255	1,9	3	8	71	№197
3	Шницель рубленный мясной (котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
4	Рис рассыпчатый	180	4,4	3,8	44,1	236	№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:	833	22,9	23,78	94	798	
ВТОРНИК							
Завтрак							
1	Каша молочная пшенная 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	0,1	1,1	8	№808
2	Суп картофельный с мак издел	250	3,2	2,4	21,7	127	№223
3	Котлета куриная	100	10,8	8,4	3,1	209	№732
4	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	№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:	828	21,9	14,68	92	665	
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	0,4		1,2	8	№808
2	Борщ из св капусты со сметаной	255	5,1	6,7	15,7	120	№177
3	Гуляш мясной с соусом	100	10,4	13	4,7	221	№632
4	Макароны отварные	180	6,4	3,6	38,9	221	№753
5	сок фруктовый	200			21	94	
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	

	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	833	24,7	23,68	97,3	731	
ЧЕТВЕРГ							
Завтрак							
1	Запеканка молочная с сгущ. молоко	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	
	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	260	4,1	3,8	20,9	138	№266
3	Бефстроганов из мяса кури	100	9,9	12,8	8	211	№598
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
5	Кисель Витошка	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:	838	25	22,68	97,5	770	
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	
5	Батон	23	1,7	0,69	11,73	60	
6	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	255	2,5	5,4	16,6	131	№208
3	Биточки (котлеты)рыные с соусом	100	11	9,9	10	240	№541
4	Пюре картофельное	180	3,7	4,4	24,4	159	№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:	933	23,3	25,58	100,6	805	

Заведующая столовой

Борисова Л.Л.

Горячие двухразовое питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классы
Возрастная категория с 11 лет и старше
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 свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Щи из св капусты со сметаной	255	1,9	3	8	71	№197
3	Шницель рубленный мясной	100	13	13	6,4	276	№658
4	Греча рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
5	Компот из кураги	200	1	-	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:	833	26,7	22,4	84,4	767	
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	
6	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	250	5,5	5,6	20,8	131	№221
3	Жаркое по-домашнему	300	17,5	15,4	22,5	447	№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:	848	26,3	24,98	81,6	792	
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	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	
	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	255	2,1	5,3	10,5	103	№177
3	Бефстроганов из мяса кури	100	9,9	12,8	3	211	№598
4	Макароны отварные	180	6,4	3,6	38,9	221	№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:	933	21,9	26,08	104,5	821	
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	260	4,05	5,01	17,55	138	№268
3	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	10,4	3,1	209	№732
4	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,4	159	№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:	838	23,63	20,19	90,63	716	
ПЯТНИЦА							
Завтрак							
1	Суп молочный с мак.изделиями	250	6,6	7,5	19,5	172	№258
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	
	ИТОГО:	503	16,1	24,44	45,77	466	
Обед							
1	Икра свекольная	60	0,8	3,6	4,1	54	№131
2	Рассольник "Ленинградский" со смет	255	2,5	5,4	16,6	131	№208
3	Рыба припущенная	100	12,4	8,3	7,1	141	№506
4	Рис рассыпчатый	180	4,4	3,8	44,1	236	№748
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:	933	23,3	22,28	106,9	775	

Заведующая столовой  Борисова Л.Л.