

Утверждаю: Директор МАОУ СОШ №8 п.В-Уткинск

Юдина Е.В.

2026 год.

Примерное 10-ти дневное меню завтрак+обед дети с ОВЗ

1-4 кл.(завтрак, обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. цен. | № | | Вес в | | | | |
|------------|--------------------------------|------------------|-------|-------|---------|-------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--|
| | | гс блю | белки | жиры | углевод | | рецепт | рецепт | белки | жиры | углево | Эн.цен. | |
| | День 1 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 154 | 3,84 | 4,97 | 24,45 | 157,59 | 105 | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 258 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 344 | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | |
| | Итого завтрак | 394 | 8,33 | 23,26 | 54,42 | 459,88 | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,52 | 5,32 | 8,64 | 88,88 | 27 | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | |
| | Макароны с маслом | 165 | 6,07 | 5,82 | 38,86 | 232,2 | 204 | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | |
| | Котлета Припущенная | 100 | 17,04 | 19,35 | 7,88 | 273,76 | 188 | 75 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 | |
| | Компот из св. яблок и апельс. | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 | 251 | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 31 | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 | |
| | Итого обед | 715 | 29,06 | 31,24 | 106,34 | 823,3 | | | | | | | |
| | Итого за день | 1294 | 37,05 | 54,08 | 172,6 | 1330,6 | | | | | | | |
| | День 2 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макар. изд. | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 45 | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | |
| | Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 271 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 | 341 | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 | |
| | Апельсин | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 847 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| | Итого завтрак | 595 | 12,92 | 16,2 | 56,53 | 427,22 | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша на курином бульоне | 200 | 1,66 | 5,06 | 8,5 | 86,26 | 55 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | |
| | Рис припуш. с томатом | 165 | 4,34 | 5,82 | 44,7 | 248,37 | 203 | 100 | 2,63 | 3,53 | 27,09 | 150,53 | |
| | Кнели из курицы с рисом | 100 | 14,69 | 16,6 | 10,03 | 249,2 | 189 | 75 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | |
| | Сок | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 247 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 31 | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 | |
| | Итого обед | 715 | 26 | 27,98 | 116,4 | 817,52 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 344 | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 |
| Итого завтрак | | 394 | 8,33 | 22,62 | 47,98 | 428,44 | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,52 | 5,32 | 8,64 | 88,88 | 27 | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| | Жаркое по домашнему | 165 | 6,07 | 5,82 | 38,86 | 232,2 | 204 | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 | 251 | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 31 | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| Итого обед | | 615 | 12,02 | 11,89 | 98,46 | 549,54 | | | | | | |
| Итого за день | | 1294 | 42,08 | 54,39 | 202,28 | 1368,8 | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая на молоке | 154 | 5,96 | 6,17 | 26,39 | 184,93 | 95 | 205 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 5,45 | 25,71 | 170,37 | 103 | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| | Блинчики с маслом | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 | 341 | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| Итого завтрак | | 399 | 15,37 | 21,1 | 62,16 | 507,3 | | | | | | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 45 | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| | Макароны с маслом | 165 | 6,07 | 5,82 | 38,86 | 232,2 | 204 | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |
| | Тефтели | 100 | 17,04 | 19,35 | 7,88 | 273,76 | 188 | 75 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 |
| | Компот из апельс.с яблок. | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 | 251 | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 31 | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| Итого обед | | 715 | 29,39 | 32,11 | 110,04 | 846,89 | | | | | | |
| Итого за день | | 1299 | 46,19 | 51,37 | 189,11 | 1408,6 | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 154 | 4,53 | 5,45 | 25,71 | 170,37 | 103 | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 269 | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 344 | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 |
| Итого завтрак | | 394 | 9,02 | 23,1 | 49,24 | 441,22 | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты и карт | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 34 | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 |
| | Пюре картофельное | 165 | 3,51 | 6,67 | 25,62 | 176,5 | 216 | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |
| | Котлета припущенная | 100 | 14,69 | 16,6 | 10,03 | 249,2 | 189 | 75 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 242 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 31 | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Яблоко | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 77,52 | 42 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 34 | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 |
| | Макароны с маслом | 165 | 4,34 | 5,82 | 44,7 | 248,37 | 203 | 100 | 2,63 | 3,53 | 27,09 | 150,53 |
| | Бефстроганов | 120 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 162 | 120 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 |
| | Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 271 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
| | Бутер с сыром | 40 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 | 341 | 40 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 31 | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| Итого обед | | 1284 | 34,11 | 49,05 | 123,59 | 1017,7 | | | | | | |
| Итого за день | | 1833 | 62,68 | 72,06 | 273,19 | 1906,3 | | | | | | |

Основание: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школьных образовательных учреждений под ред. Коровка Л.С. г.Пермь

ЗАВХОЗ

Анкудинова С.В.