

Утверждаю

*Шаповалов*

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период для ОВЗ с 7-11 лет, ОВЗ с 12 лет и старше  
для школьников Верхнемакеевская СОШ

Согласовано:

Директор Верхнемакеевская СОШ

(ФИО) *Кузнецов Николай*

*Сергеевич* 2025г-2026г



## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период ОВЗ 1-4кл и 5-11кл

Рацион: Школа Кашарский район *08.09*

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рагу из птицы .	180	13,18	10,95	15,63	213,94	289	
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>11,58</b>	<b>124,87</b>	<b>682,42</b>		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Рагу из птицы .	150	10,98	9,13	13,03	178,29	289	
	Овощи соленые (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
<b>Итого за Обед</b>		<b>595</b>	<b>16,63</b>	<b>11,7</b>	<b>101,65</b>	<b>591,96</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1095</b>	<b>35,2</b>	<b>23,28</b>	<b>226,52</b>	<b>1274,38</b>		<b>200р</b>

(лист 2)

Рацион: Школа Кашарский район *09.09*

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,93</b>	<b>19,91</b>	<b>94,53</b>	<b>619,01</b>		
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>17,02</b>	<b>21,53</b>	<b>99,82</b>	<b>681,42</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1135</b>	<b>29,95</b>	<b>41,44</b>	<b>194,35</b>	<b>1300,43</b>		<b>200р</b>

Рацион: Школа Кашарский район 10.09

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
	Печенье .	30	2,25	2,94	22,32	125,1	332
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,52	18,13	84,79	569,97	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379
<b>Итого за Обед</b>		620	18,18	35,7	96,59	798,74	
<b>Итого за день</b>		1120	33,7	53,83	181,38	1368,71	200р

(лист 4)

Рацион: Школа Кашарский район 11.09

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	13,56	17,56	81,48	553,85
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
<b>Итого за Обед</b>		635	14,99	16,16	86,63	567,23	
<b>Итого за день</b>		1135	28,55	33,72	168,11	1121,08	200р

Рацион: Школа Кашарский район 12.09

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Гуляш.	70	7,65	20,78	1,62	223,94	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,56</b>	<b>31,94</b>	<b>70,03</b>	<b>647,22</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Гуляш.	50	5,47	14,84	1,16	159,96	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>16,54</b>	<b>27,45</b>	<b>69,26</b>	<b>600,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>35,1</b>	<b>59,39</b>	<b>139,29</b>	<b>1248,17</b>	<b>200р</b>

Рацион: Школа Кашарский район 01.09

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,03</b>	<b>9,12</b>	<b>80,98</b>	<b>484,1</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Котлеты рубленые из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>20,42</b>	<b>23,15</b>	<b>100,08</b>	<b>709</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>34,45</b>	<b>32,27</b>	<b>181,06</b>	<b>1193,1</b>	<b>200р</b>

Рацион: Школа Кашарский район

02.09

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Фрикадельки в соусе	70	5,75	7,79	12,04	150,67	280
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,21	15,52	138,18	766,52	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Фрикадельки в соусе	50	4,11	5,57	8,6	107,62	280
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Овощи соленые (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
<b>Итого за Обед</b>		615	14,26	15,85	118,07	690,27	
<b>Итого за день</b>		1115	29,47	31,37	256,25	1456,79	200р

(лист 8)

Рацион: Школа Кашарский район

03.09

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,41	20,39	69,21	565,42	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376
<b>Итого за Обед</b>		620	18,03	26,76	78,89	656,33	
<b>Итого за день</b>		1120	42,44	47,15	148,1	1221,75	200р