



СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ СОШ №1
М.Л. Фомин
20.03.2026



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Общественное питание"

М.Л. Фомин

23.03.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,50	14,52	32,00	238,2	11/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,18	19,12	71,73	470,99	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,90	4,10	5,80	64	31/1
	Борщ со сметаной	200	1,58	4,64	7,64	106,26	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,38	11,84	14,92	208,95	5/9
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	22,67	25,14	95,84	715,11	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	220	15,02	9,50	33,50	273,5	2/6
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,76	19,01	76,53	548,21	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	82,99	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	98,2	144
	Плов из мяса кур	200	14,21	18,70	23,36	276,68	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	5/16
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/75
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,73	27,33	79,96	666,07	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	60	5,85	11,69	20,05	200,17	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,51	19,95	68,91	506,77	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Рассольник со сметаной	200	1,26	2,66	8,28	132,74	9/2
	Кнели рыбные паровые	100	13,95	14,30	9,50	243	3/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	22,35	27,74	75,27	727,34	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	43/6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,82	13,91	88,13	517,79	

ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой) (рец. №1)	200	2,00	3,60	6,60	136,23	99
	Котлеты "Пермские"	90	11,44	13,90	19,44	156,61	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,60	6,80	23,80	225,81	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,27	24,99	98,4	735,18	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со сгущенкой	200	11,12	18,30	29,02	274,83	17/5
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	103,48	б/н
	Чай с молоком	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,18	27,15	82,99	587,42	
ОБЕД	Салат "Мишат"	60	1,00	5,00	3,80	65	34
	Суп-пюре гороховый	200	5,20	1,80	14,40	96,23	29/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	200	11,24	13,70	12,46	233,62	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	21,77	20,96	72,34	577,65	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	6,25	7,38	26,52	218,75	6/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	192,5	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,93	14,88	70,55	539,85	
ОБЕД	Салат "Школьный"	60	0,90	4,50	4,00	60,23	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,56	5,02	12,22	117,26	18/2
	Кулеш с мясом из смеси круп	200	14,88	12,66	23,14	309,9	203
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	24,42	22,7	74,46	638,59	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220	6,36	6,60	45,80	251,06	7/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,94	14,7	99,33	583,85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,00	4,00	6,20	64	4/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	119	19/2
	Курица в соусе томатном	90	11,32	14,65	10,15	219	2/9
	Макаронные изделия отварные	160	7,95	5,70	35,68	182	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	30,35	28,87	102,23	748,2	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	220	12,75	9,75	16,25	205	4/6
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,99	17,66	58,04	452,71	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,16	73,2	3

	Борщ с морской капустой со сметаной	200	1,34	4,62	7,08	75,84	4/2
	Котлета "Здоровье"	90	14,16	16,11	21,40	233,6	99
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	22,76	30,75	96,27	702,92	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	6,95	6,58	36,85	235,53	14/4
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,09	17,99	92,44	583,24	
ОБЕД	Салат "Пестрый"	60	0,60	2,70	6,40	52	32
	Суп "Волна" на курином бульоне	200	7,08	9,20	7,30	140,56	37/2
	Суфле из мяса кур паровое	100	14,43	15,53	7,56	180,7	8/9
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	19,59	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	29	31,45	95,74	759,46	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	210	13,83	10,39	36,68	259,05	14/5
	Молоко сгущённое	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,91	20,41	73,46	508,66	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1,10	5,10	7,40	81	34/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	68	17/2
	Плов из свинины	200	16,82	37,56	34,52	544	265
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,6	47,08	93,92	851,2	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,50	14,52	32,00	238,2	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,18	22,02	76,03	524,99	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Суп-харчо	200	7,12	9,34	10,28	153,66	109
	Котлета "Дебют"	90	10,88	18,27	5,80	230,37	6/н
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,33	38,25	74,98	739,93	
День 12							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	220	3,85	4,62	15,62	188	22/2
	Хлеб с маслом и сыром	60	5,85	11,69	20,05	200,17	4/13
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,56	18,17	53,97	489,77	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,10	4,10	7,30	72	27/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	7,62	10,62	10,02	166,74	31/2
	Азу	200	15,64	16,90	19,82	298,54	370
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575

ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,44	32,14	72,24	688,48	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша "Баярская" из пшена с изюмом и с маслом сливочным	220	8,03	10,56	32,23	255,2	13/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,71	15,16	71,96	487,99	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,60	64	10/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,12	8,26	11,06	239,62	11/2
	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	90	8,15	12,18	13,03	159,54	350
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
ИТОГО ЗА ОБЕД	740	22,47	29,04	103,7	828,84		
День 14							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	220	7,00	6,49	27,17	189,2	18/4
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,14	17,9	82,76	536,91		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	5,56	6,78	10,74	169,79	20/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	13,52	15,69	37,47	324,18	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,26	26,89	90,41	714,17		
День 15							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	6,32	5,98	33,50	214,12	14/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18	13,48	77,53	500,91		
ОБЕД	Суп фасолевый	200	7,92	8,78	10,18	209,69	32/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10,72	12,10	10,61	206,68	299
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	3,13	3,35	29,03	142,23	10/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	5/5
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	25,02	24,92	83,34	712,05		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18490	622,34	709,76	2453,46	18645,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1232,67	41,49	47,32	163,56	1243,02	