СОГЛАСОВАНО
директор МБОУ "СОШ №16"
А.Н. Березин
20.04.2026

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 пшенная 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	575
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	575
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	516
	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**	**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	575
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	575
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	436
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
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 сгущёное	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 пшенная 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	б/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	б/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	575
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	575
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	575
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	575
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	575
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	575
	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**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829989

Владелец Березина Анна Николаевна

Действителен С 28.10.2025 по 28.10.2026