

СВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ УИОП
г. Зернограда Будиченко И.Б.

есятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов
МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда на 2026 учебный год.

ежейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО «Дом

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше											
Рецептур №	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет					Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия Ценность (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
379(к)	Гречка отварная с морковью и луком	250	8,8	11,5	21,5	292	300	26,9	39,4	45,23	453
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	21,35	24,4	79,08	648,9	700	43,5	69,5	145,2	1055,8
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
602(к)	Гарнир из пшеничной крупы с овощами	250	12,3	17,83	32,14	352	300	14,76	26,75	38,57	422,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	26,44	24,13	118,08	815,1	880	30,4	34,15	128,2	915,4
	Всего:	1380	47,79	48,53	197,16	1464	1580	73,9	103,7	273,4	1971,2
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420	300	27,1	40,1	48,17	504
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	18,51	20,33	92,94	661	600	35,36	41,1	125,4	866
Обед											
№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№590(к)	Жаркое «По-домашнему»	200	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	29,28	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	760	46,94	46,5	135,99	755,6	830	50,94	49,4	140,1	1117,5
	Всего:	1260	65,45	66,83	228,93	1416,6	1430	86,3	90,5	265,5	1983,5
День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
391(з)	Овсяная каша с яблоком и корицей	250	6,2	6,9	33,6	203	300	20,4	35,2	40,32	346,2
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6

	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	11,75	8	87,4	489,2	700	30	35,8	118,5	753,4
Обед											
206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
8(к)	Каша пшеничная	150	4,8	1,12	27,2	144	200	6,4	1,49	36,27	192
551(з)	Котлета мясная	90	32,8	38,9	49,56	193,37	90	32,8	38,9	49,56	193,37
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	770	50,74	46,82	152,2	762,97	820	52,34	47,19	161,3	810,97
	Всего:	1370	62,49	54,82	239,6	1252,17	1520	82,34	82,99	279,8	1564,37

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

0 (з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245	300	21,5	36,6	45,9	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	20,05	20,9	95,83	601,9	700	38,1	66,7	145,9	896,8

Обед

201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
18(з)	Макаронные изделия с овощами	250	16,67	28,5	33,2	387	300	20	34,2	39,84	464,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	31,85	35,2	108,74	809,7	830	35,18	40,9	115,4	887,1
	Всего:	1380	51,9	56,1	204,57	1411,6	1530	73,28	107,6	261,3	1783,9

День: Пятница

Неделя: Первая

Завтрак

02(к)	Плов из пшеничной крупы с морковью и луком	250	12,3	17,83	25,01	292	300	28,7	35,8	44,23	422,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	17,85	18,93	78,81	578,2	700	38,3	37,4	122,4	829,6

Обед

218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
321(з)	Овощное рагу	200	7,16	16,77	7,6	300,68	300	12,9	28,2	18	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	730	15,8	18,07	88,29	734,28	830	21,54	29,5	98,69	988,58
	Всего:	1330	33,65	37	167,1	1312,48	1530	59,84	66,9	221,1	1818,18

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Завтрак

416(з)	Макаронны, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	32,3	435	300	25,3	37,9	43,5	602,4
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	100	7,3	28,7	33,2	281,2
	Итого:	600	31,22	43,15	89,88	791,9	700	41,9	68	143,5	1205,2

Обед

201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
379(к)	Гарнир из пшеничной крупы с мясом и овощами	250	10,11	15,8	33,82	396,12	300	12,13	18,96	40,58	475,34
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	25,29	22,5	109,36	818,82	830	27,31	25,66	116,1	898,04

Лист 1											
Всего:	1380	56,51	65,65	199,24	1610,72	1530	69,21	93,66	259,6	2103	

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

0 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245	300	20,31	39	45,9	303
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	12,01	8,7	102,45	571,6	700	28,87	40,2	134,5	750,6

Обед

204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
492(л)	Плов мясной	200	11,44	15,86	52,96	336	300	14,71	18,78	62,88	564
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	730	25,58	22,16	138,9	799,1	880	30,35	26,18	152,5	1057
	Всего:	1330	37,59	30,86	241,35	1370,7	880	59,22	66,38	287	1807,6

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

381(к)	Каша гречневая «Полупечески»	250	11,6	9,2	26,2	265,9	300	29,5	40,5	47,64	319,08
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	100	7,3	12	15,18	156,3	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	600	24,15	22,1	83,78	622,8	630	41	50,5	124,4	725,04

Обед

206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
416(з)	Макарон, запеченные с мясом и овощами	250	18,67	30,25	36,25	502	300	22,4	36,3	43,5	602,4
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	31,81	37,05	111,69	927,6	830	35,54	43,1	118,9	1028
	Всего:	1380	55,96	59,15	195,47	1550,4	1460	76,54	93,6	243,3	1753,04

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

415(з)	Макарон отварные с сыром	250	12,8	14,2	35,85	379,2	300	21,23	38,7	43,02	455,04
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,4	85,6	100	0,3	0,2	11,4	85,6
	Итого:	600	18,35	15,3	89,65	665,4	700	30,83	40,3	121,2	862,24

Обед

218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
321(з)	Овощное рагу	250	10,75	23,5	15	398,5	300	12,9	28,2	32,6	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	19,39	24,8	95,69	832,1	830	21,54	29,5	113,3	988,58
	Всего:	1380	38,78	49,6	191,38	1497,5	1530	43,08	59	234,5	1850,82

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

Завтрак

382(к)	Плов из пшенной крупы с мясом, морковью и луком	250	10,6	8,3	35,2	233,6	300	24,3	38,5	42,24	280,32
868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
	Итого:	500	14,81	8,8	88	474,6	600	32,56	39,5	119,4	642,32

Обед											
206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,5	3,5	165	250	8,5	5,5	3,5	165
590 (к)	Жаркое «По-домашнему»	250	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	54,48	51,9	115,84	760,2	830	58,48	54,8	129,7	1122,1
	Всего:	1280	69,29	60,7	203,84	1234,8	1430	91,04	94,3	249,2	1764,42