

Утвержден
И.о.директора  Шериева Л.А.
МОУ СОШ №1 с.п.Куба-Таба
№ 571 от "09" 12 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) за 2025-2026 учебный год

для ОВЗ с 1-11 кл

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	7,29	5,7	16,99	148,5	104
ДЕНЬ 1 Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
2-Завтрак	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за завтрак:		710	15,01	9,44	80,44	467,8	
Неделя 1	Морковь отварная в нарезке	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
	Плов из птицы	240	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
ДЕНЬ 2 Завтрак:	Кисель фруктовый	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
2-Завтрак	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	7
Итого за завтрак:		570	32,98	11,14	97,2	622,1	
Неделя 1	Гуляш из отварного мяса	120	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
2-Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Кондит. изделие	20	1,9	2,45	15,3	54	
Итого за завтрак:		740	26,68	22,69	88,3	629,3	
Неделя 1	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Рыба (рыбные котлеты) со сметанным соусом	90/20	15,2	16	31,39	331	54-7р
Завтрак:	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
2-Завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Яблоки	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за завтрак:		570	29,72	27,84	119,44	789,7	
Неделя 1	Тефтели из говядины со сметанным соусом	90/20	8,5	8,7	5,6	135,7	54-8м
	Гречневый гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
ДЕНЬ 5 Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
2-Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн

	Кондит. изделие	20	1,9	2,45	15,3	54	
Итого за завтрак:		730	26,14	21,54	107,46	739,52	
Неделя 2	Куриные биточки со сметанным соусом	90/20	15,85	13,13	16,3	247,35	54-23м
ДЕНЬ 1	Отварные макароны	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
2-Завтрак							
Итого за завтрак:		610	28,13	19,07	107,95	717,85	
Неделя 2	Капустный салат	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
ДЕНЬ 2	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	7,18	2,94	11,76	102,26	210
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
2-Завтрак	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	7
Итого за завтрак:		710	13,86	10,08	55,56	369,46	
Неделя 2	Куриное филе в сметанном соусе	90/20	14,4	7,3	5	145	54-25м
ДЕНЬ 3	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
Завтрак:	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
2-Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Кондит. изделие	20	1,9	2,45	15,3	54	10
Итого за завтрак:		610	31,18	19,79	94,9	588,7	
Неделя 2	Рыба (рыбные котлеты) со сметанным соусом	90/20	10,8	7,6	2,9	123,9	54-7р
	Гречневый гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
ДЕНЬ 4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Завтрак:	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
2-Завтрак	Фрукт: яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	6
Итого за завтрак:		670	25,98	14,94	97,75	631,3	
Неделя 2	Рагу мясное	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м
ДЕНЬ 5	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Завтрак:	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
2-Завтрак	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
Итого за обед:		660	33,18	15,44	93,9	489,3	
Среднее значение за период		6580	262,86	171,97	942,9	6045,03	