

Утвержден
Директор
№ 44 от " 08 " сентября 2025 г.
Гос.мышшева И.З.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) за 2025-2026 учебный год
для ОВЗ с 1-11 кл
Возрастная категория: 7-17 лет

Принем 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:	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-2гн
	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
2-Завтрак	Яблоки	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Итого за завтрак:	760	19,41	13,04	86,54	651,7	
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	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
2-Завтрак	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	7
Итого за завтрак:		670	36,78	16,04	134,4	840,4	
Неделя 1	Капустный салат	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Гуляш из отварного мяса	120	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
ДЕНЬ 3 Завтрак:	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
2-Завтрак	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
2-Завтрак	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
	Итого за завтрак:	870	33,78	34,14	121,2	879,3	
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
ДЕНЬ 4 Завтрак:	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-2гн
2-Завтрак	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
	Яблоки	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за завтрак:		720	30,52	28,54	120,74	973,6	
Неделя 1	Морковь отварная в нарезке	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
	Тефтели из говядины со сметанным соусом	90/20	8,5	8,7	5,6	135,7	54-8м
ДЕНЬ 5 Завтрак:	Гречневый гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
2-Завтрак	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн

	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
	Итого за завтрак:	810	26,14	22,54	117,2	751,6	
Неделя 2	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
ДЕНЬ 1	Куриные биточки со сметанным	90/20	15,85	13,13	16,3	247,35	54-23м
Завтрак:	Отварные макароны	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
2-Завтрак							
	Итого за завтрак:	720	32,57	24,67	117,35	873,75	
	Капустный салат	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Неделя 2	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	7,18	2,94	11,76	102,26	210
ДЕНЬ 2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Завтрак:	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	7
2-Завтрак							
	Итого за завтрак:	710	13,86	10,08	55,56	479,76	
Неделя 2	Отварная морковь в нарезках	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
ДЕНЬ 3	Куриное филе в сметанном соусе	90/20	14,4	7,3	5	145	54-25м
Завтрак:	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
2-Завтрак	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	10
	Итого за завтрак:	810	34,68	24,94	122,2	864,2	
Неделя 2	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
ДЕНЬ 4	Рыба (рыбные котлеты) со сметанным соусом	90/20	10,8	7,6	2,9	123,9	54-7р
Завтрак:	Гречневый гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
2-Завтрак	Фрукт: яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	6
	Итого за завтрак:	720	30,42	20,54	107,15	787,2	
Неделя 2	Отварная морковь в нарезках	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
ДЕНЬ 5	Рагу мясное	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	100	4,48	0,64	21,3	220,6	б/н
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-2гн
2-Завтрак	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
	Итого за обед:	800	34,78	18,14	99,3	710,8	
	Среднее значение за период	7590	292,94	212,67	1081,64	7812,31	