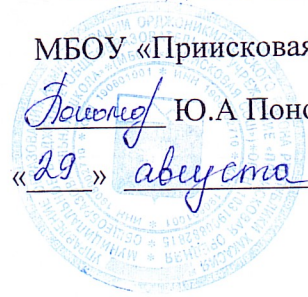


УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Приiskовая СОШ»


Пономаренко Ю.А Пономаренко
«29» августа 2025г.

Основное десятидневное меню для организации питания
школьников МБОУ «Приiskовая СОШ»
для детей с ОВЗ в 2025/2026 учебном году
на осенне – зимний период

с. Приiskовое 2025г.

День : понедельник

Неделя : первая

№1

Период : осень-зима

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178
		Крупа рисовая	15				
		Крупа пшеничная	15				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	5				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-13-2020	2	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
54-2гн-2020	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	460	14,5	16	41,9	370,2
		Обед					
54-8с-2020	1	Суп картоф. с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
		Картофель	85				
		Горох	25				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-1г-2020	2	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	70				
		Масло сливочное	8				
		Соль	0,7				
Пром.	3	Тефтели	60	14,5	14,7	8,2	222,7
54-3соус-2020	4	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	2				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	6	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	820	36,5	29,9	106,2	837,5
		Итого за завтрак и обед	1280	51	45,9	148,1	1207,7

День : вторник
Неделя : первая
Период : осень-зима

№2

№ рец.	№ ш/л	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-1г-2020	1	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	70				
		Масло сливочное	1				
		Соль	0,7				
54-3соус-2020	2	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	2				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
54-1з-2020	3	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	500	15,9	15	66,2	462,3
		Обед					
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морков.	100	1,6	10,1	9,6	136
		Капуста	105				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	10				
		Сахар	5				
		Кислота лимонная	0,2				
		Соль	0,5				
54-6с-2020	2	Суп картоф. с клецками	250	5,8	4,2	14,3	117,6
		Морковь	12,5				
		Картофель	68				
		Яйцо куриное	2,4				
		Мука пшеничная	8				
		Лук	12,5				
		Масло сливочное	1				
		Масло растительное	2,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,2				
		Говядина туш.	33,8				
54-4г-2020	3	Каша гречневая рассыпч.	200	11	9,3	47,9	318,5
		Крупа гречневая	90				
		Масло сливочное	8				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Котлета из курицы	60	19,2	4,4	13,5	169,5
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	2				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-3-гн-2020	6	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	920	44,2	30	119,4	921,8
		Итого за завтрак и обед	1420	60,1	45	185,6	1384,1

День : среда

Неделя : первая

Период : осень-зима

№3

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-13к-2020	1	Каша вяз. мол. пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
		Крупа пшеничная	50				
		Молоко	100				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-21гн-2020	2	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	100				
		Сахар	7				
Пром.	3	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	530	15,1	15,5	62,5	448,6
		Обед					
54-5с-2020	1	Суп с фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,3
		Картофель	136				
		Томат-пюре	2,5				
		Лук	16				
		Морковь	12,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,6				
		Фрикадельки	30				
54-11г-2020	2	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	3	Голубцы с мясом и рисом	90	13,7	13,9	9,8	219,1
54-1соус-2020	4	Соус сметанный	50	0,8	4,2	1,6	47,5
		Мука	2,5				
		Сметана	12				
		Масло сливочное	2				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	6	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	850	34,2	32,2	84,6	764,8
Итого за завтрак и обед			1380	49,3	47,7	147,1	1213,4

День : четверг
Неделя : первая
Период : осень-зима

№4

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-11г-2020	1	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	2	Рыба запеченная в сметан. соусе (минтай)	80	18,1	20,1	4,3	272,9
		Минтай	100				
		Мука пшеничная	5				
		Сметана	12				
		Масло сливочное	2				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,5				
54-2гн-2020	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	510	24,7	28,5	48,7	552
		Обед					
54-13з-2020	1	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
		Свекла	120				
		Масло растительное	5				
		Соль	0,3				
54-7с-2020	2	Суп с макарон. изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
		Картофель	136				
		Макаронные изделия	10				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	2,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-8г-2020	3	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,4
		Морковь	12,5				
		Сахар	5				
		Мука	3				
		Томат-пюре	10				
		Капуста	240				
		Лук	14				
		Масло сливочное	10				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Тефтели	60	14,5	14,7	8,2	222,7
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	3				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	920	33,3	32,2	89,9	782,4
		Итого за завтрак и обед	1430	58	60,7	138,6	1334,4

День : пятница
Неделя : первая
Период : осень-зима

№5

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-4г-2020	1	Каша гречневая рассыпч.	150	8,2	6,9	35,9	238,9
		Крупа гречневая	70				
		Масло сливочное	7				
		Соль	0,5				
Пром.	2	Тефтели	60	14,5	14,7	8,2	222,7
54-3соус-2020	3	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	2				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	490	26,9	23,3	66,6	582,9
		Обед					
54-3с-2020	1	Рассольник ленинград.	250	5,9	7,8	17	161,7
		Сметана	12,5				
		Картофель	102				
		Крупа рисовая	10				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Огурец соленый	20				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-6г-2020	2	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
		Крупа рисовая	70				
		Масло сливочное	8				
		Соль	0,7				
Пром.	3	Котлета из говядины	80	18,3	18,1	16,3	301,7
54-2соус-2020	4	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	3				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	6	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	840	35,2	35,8	113,5	917,4
		Итого за завтрак и обед	1330	62,1	59,1	180,1	1500,3

День : понедельник

Неделя : вторая

Период : осень-зима

№6

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-6к-2020	1	Каша вязкая мол. пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288
		Крупа пшениная	50				
		Молоко	100				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	5				
		Соль	1				
54-21гн-2020	2	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	100				
		Сахар	7				
Пром.	3	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	430	15,2	16,4	61,5	453,1
		Обед					
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морков.	100	1,6	10,1	9,6	136
		Капуста	105				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	10				
		Сахар	5				
		Кислота лимонная	0,2				
		Соль	0,5				
54-12с-2020	2	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5
		Консервы рыбные	20				
		Картофель	95				
		Крупа рисовая	5				
		Лук	10				
		Морковь	20				
		Масло сливочное	4				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-1г-2020	3	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	70				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Тефтели	60	14,5	14,7	8,2	222,7
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	2				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-3гн-2020	6	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	920	39,7	39,3	111,1	955,7
		Итого за завтрак и обед	1350	54,9	55,7	172,6	1408,8

День : вторник
Неделя : вторая
Период : осень-зима

№7

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-1г-2020	1	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	70				
		Масло сливочное	1				
		Соль	0,7				
54-3соус-2020	2	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	2				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-1з-2020	3	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	500	15,9	15	66,2	462,3
		Обед					
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	40	2	0,3	10,3	52,3
		кукуруза консервированная	60				
54-9с-2020	2	Суп картоф. с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
		Картофель	68				
		Фасоль	20				
		Лук	12,5				
		Морковь	16				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Голубцы ленивые	100	12,6	11,9	9,6	196,1
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	3				
		Соль	0,2				
54-1хн-2020	6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
		Сахар	7				
		Смесь сухофруктов	25				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	900	33,7	28,7	109,2	830,1
		Итого за завтрак и обед	1400	49,6	43,7	175,4	1292,4

День : среда
Неделя : вторая
Период : осень-зима

№8

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-2к-2020	1	Каша вязк. мол. кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7
		Крупа кукурузная	60				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	7				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-2гн-2020	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	430	9,7	11	61,9	385,4
		Обед					
54-1с-2020	2	Щи из св. капусты со сметан.	250	5,8	7,6	7,1	120,1
		Сметана	12,5				
		Мука	2,5				
		Томат-пюре	1,5				
		Капуста	90				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-5г-2020	3	Каша перловая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
		Крупа перловая	70				
		Масло сливочное	5				
		Соль	0,5				
Пром.	4	Котлета из говядины	80	18,3	18,1	16,3	301,7
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	3				
		Соль	0,2				
54-21гн-2020	6	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао-порошок	5				
		Молоко	100				
		Сахар	7				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	840	40,6	40,7	101,6	935,1
		Итого за завтрак и обед	1270	50,3	51,7	163,5	1320,5

День : четверг
Неделя : вторая
Период : осень-зима

№9

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-1о-2020	1	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237
		Молоко	50				
		Яйцо куриное	80				
		Масло сливочное	5				
		Соль	0,5				
54-1хн-2020	3	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	19,8	81
		Сахар	7				
		Сухофрукты	25				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	380	15,5	19,5	34,5	375,9
		Обед					
54-20з-2020	1	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
		горошек зклный консервир.	45				
54-5с-2020	2	Суп с фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,3
		Картофель	136				
		Томат-пюре	2,5				
		Лук	16				
		Морковь	12,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,6				
		Фрикадельки	30				
54-6г-2020	3	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
		Крупа рисовая	70				
		Масло сливочное	8				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	4	Рыба запеченая в сметан. соусе (минтай)	80	18,1	20,1	4,3	272,9
		Минтай	100				
		Мука пшеничная	5				
		Сметана	12				
		Масло сливочное	2				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,5				
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	830	39,7	33,4	102,1	869,8
		Итого за завтрак и обед	1210	55,2	52,9	136,6	1245,7

День : пятница
Неделя : вторая
Период : осень-зима

№10

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
		Завтрак					
54-11г-2020	1	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-2соус-2020	2	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	3				
		Соль	0,2				
54-1з-2020	3	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	500	12,6	16,4	46,6	384
		Обед					
54-16з-2020	1	Винигрет с р/м	100	1,2	9	6,7	111,9
		Картофель	32				
		Лук	18				
		Морковь	12				
		Свекла	20				
		Огурец соленый	40				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
54-2с-2020	2	Борщ со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
		Морковь	16				
		Свекла	50				
		Картофель	27				
		Сахар	2,5				
		Сметана	12,5				
		Томат-пюре	8				
		Капуста	25				
		Лук	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Кислота лимонная	0,3				
54-4г-2020	3	Каша гречневая рассыпч.	200	11	9,3	47,9	318,5
		Крупа гречневая	90				
		Масло сливочное	8				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Котлета из курицы	60	19,2	4,4	13,5	169,5
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	2				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-1хн-2020	6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
		Сахар	7				
		Смесь сухофруктов	25				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	920	44,1	32,3	127,9	976
		Итого за завтрак и обед	1420	56,7	48,7	174,5	1360

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено

печатью


И.о. директора «МБОУ
«Приисковая СОШ»

Ю.А. Пономаренко