



УТВЕРЖАЮ  
Директор  
И.Д. Афоничев  
23.03.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 - 11 классы ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	16,50	36,36	278,27	11/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>21,95</b>	<b>83,85</b>	<b>557,22</b>	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	100	1,50	6,83	9,67	106,67	31/1
	Борщ со сметаной	250	1,98	5,80	9,55	99,08	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>26,79</b>	<b>31,27</b>	<b>114,4</b>	<b>833,21</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	250	24,38	32,81	4,38	341,88	2/6
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>32,45</b>	<b>43,73</b>	<b>55,51</b>	<b>665,24</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,50	103,53	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	74,25	144
	Плов из мяса кур	200	19,12	17,44	32,96	368	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	5/16
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>27,46</b>	<b>29,94</b>	<b>99,26</b>	<b>775,58</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,63	6,37	34,38	222,5	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	70	6,82	13,64	23,39	233,53	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,49</b>	<b>23,3</b>	<b>83,11</b>	<b>604,43</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Рассольник со сметаной	250	1,57	3,33	10,35	78,43	9/2
	Кнели рыбные паровые	100	13,95	14,30	9,50	243	3/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1

	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>24,78</b>	<b>33,33</b>	<b>87,79</b>		<b>37,9 б/н</b>
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00		257,5 15/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85		201,96 1/13
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24		99,08 436
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94		59,4 575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,77</b>	<b>16,82</b>	<b>104,03</b>		<b>617,94</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи по-уральски (с крупой) (рец. №1)	250	2,50	4,50	8,25		82,5 99
	Котлеты "Пермские"	100	11,21	14,06	17,44		179,49 341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	30,63		241,79 44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24		99,08 436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76		69,9 1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17		37,9 б/н
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52		31,25 3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>28,1</b>	<b>27,44</b>	<b>110,01</b>		<b>741,91</b>
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога со сгущенкой	250	41,10	49,12	61,28		802,17 17/5
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03		78,6 б/н
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34		62 12/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85		201,96 1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>49,44</b>	<b>60,55</b>	<b>115,5</b>		<b>1144,73</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат "Мишат"	100	1,67	8,33	6,33		108,33 34
	Суп-пюре гороховый	250	6,50	2,25	18,00		120 29/2
	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74		52,6 34/2
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	200	11,24	13,70	12,46		213,62 31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30		72 6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76		69,9 1
Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17		37,9 б/н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>25,36</b>	<b>24,9</b>	<b>88,76</b>		<b>674,35</b>
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,25	7,38	32,00		218,75 16/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45		184,55 3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40		89 13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94		59,4 575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,83</b>	<b>15,73</b>	<b>83,79</b>		<b>551,7</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат "Школьный"	100	1,50	7,50	6,67		100 31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,95	6,27	15,28		146,58 18/2
	Кулеш с мясом из смеси круп	200	14,88	12,66	23,14		269,9 203
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30		65 15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76		69,9 1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17		37,9 б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>27,26</b>	<b>26,99</b>	<b>85,32</b>		<b>689,28</b>
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,95	8,25	57,25		313,82 7/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45		184,55 3/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90		135 14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94		59,4 575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,43</b>	<b>17,2</b>	<b>118,54</b>		<b>692,77</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,67	6,67	10,33		106,67 4/1
	Суп картофельный с рыбой	250	9,00	5,12	16,25		148,75 19/2
	Курица в соусе томатном	100	12,87	17,01	10,13		245,18 405
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64		218,4 43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	194,00		780 406

	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>36,81</b>	<b>36,1</b>	<b>293,28</b>	<b>1606,8</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с картофелем (запеченный)	250	15,94	12,19	20,31	256,25	4/6
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,51</b>	<b>21,51</b>	<b>70,2</b>	<b>552,61</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	3
	Борщ с морской капустой со сметаной	250	1,68	5,77	8,85	94,8	4/2
	Котлета "Здоровье"	100	18,25	19,25	27,98	289,9	99
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>29,47</b>	<b>39,52</b>	<b>117,31</b>	<b>875,58</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,90	7,48	41,88	267,65	14/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,37</b>	<b>20,3</b>	<b>105,57</b>	<b>664,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Пестрый"	100	1,00	4,50	10,67	86,67	32
	Суп "Волна" на курином бульоне	250	8,85	11,50	9,13	175,7	37/2
	Суфле из мяса кур паровое	100	16,14	19,06	8,40	260,39	8/9
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>52,83</b>	<b>67,86</b>	<b>224,98</b>	<b>1700,09</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с рисом	250	19,20	14,07	50,94	359,78	14/5
	Молоко сгущённое	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	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>45,31</b>	<b>38,97</b>	<b>94,78</b>	<b>862,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	100	1,83	8,50	12,33	135	34/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,00	19,87	147,5	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)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>28,26</b>	<b>51,52</b>	<b>107,95</b>	<b>1006,3</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>15,85</b>	<b>90,79</b>	<b>590,45</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Суп-харчо	250	8,90	11,68	12,85	192,08	109
	Котлета "Дебют"	100	12,09	20,30	6,44	255,97	б/н
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,35</b>	<b>47,58</b>	<b>88,43</b>	<b>897,85</b>	
<b>День 12</b>							

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	4,38	5,25	17,75	135	22/2
	Хлеб с маслом и сыром	70	6,82	13,64	23,39	233,53	4/13
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,74</b>	<b>20,88</b>	<b>63,42</b>	<b>489,93</b>	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,83	6,83	12,17	120	27/1
	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,40	10,33	13,83	174,52	11/2
	Азу	200	15,64	16,90	19,82	298,54	3/70
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>27,8</b>	<b>34,62</b>	<b>86,05</b>	<b>765,86</b>	
<b>День 13</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Баярская" из пшена с изюмом и с маслом сливочным	250	9,13	12,00	36,62	290	13/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,71</b>	<b>17,45</b>	<b>84,11</b>	<b>568,95</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	6,67	11,00	106,67	10/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	9,52	13,27	12,53	208,43	31/2
	Тефтели из свинины с рисом - "Ёжик"	100	9,06	15,09	14,47	165,94	350
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>33,1</b>	<b>42,33</b>	<b>124,81</b>	<b>906,32</b>	
<b>День 14</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,37	7,38	30,88	215	18/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>16,84</b>	<b>20,2</b>	<b>94,57</b>	<b>611,36</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	250	6,95	8,48	13,42	155,95	20/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>26,71</b>	<b>49,33</b>	<b>83,62</b>	<b>877,47</b>	
<b>День 15</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,90	7,48	41,88	267,65	14/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	5/75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,48</b>	<b>15,83</b>	<b>93,67</b>	<b>600,6</b>	
ОБЕД	Суп фасолевый	250	9,90	10,97	12,73	190,8	32/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	13,63	26,93	3,75	312,12	299
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	180	3,76	3,06	26,75	146,68	10/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10

Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
Хлеб пшеничный 2 сорт	20	1,45	0,22	8,17	37,9	б/н
Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>31,39</b>	<b>41,69</b>	<b>81,88</b>	<b>824,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>21540</b>	<b>813,24</b>	<b>954,69</b>	<b>3135,29</b>	<b>23715,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1436</b>	<b>54,22</b>	<b>63,65</b>	<b>209,02</b>	<b>1581,02</b>	