

приказом № 144-0 от 19.07. 2025 г. Утверждено



Директор

Е.В.Пяденкова

**Примерное меню
на 10 дней
МБОУ Красноватрасской средней школы
на 2025-2026 учебный год.**

Для детей с ОВЗ в возрасте с 12-18 лет

С 01.09.2025 года

Меню разработано на основании:

сборника нормативов и рецептур для школ, 2013 г. г.Пермь

под ред. А.Я.Перевалова;

сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах М., 2004г.

Де нь	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры
1	Овсяная каша с маслом	270	11,38	18,06	61,34	390,3	1
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
		570	19,68	21,76	86,64	733,2	
1							
	Суп крестьянский	250	2,3	5,6	14,83	118,6	54-11с-2020
	Макароны отварные с сыром	170	16,6	7,4	89,9	492,2	54-3г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
	Печенье	100	6,2	24	64	494,14	
		820	32,97	39,03	220,8	1359,67	
1	Итого за день:	1390	52,65	60,79	307,44	2092,87	
2	Творожная запеканка со сметаной	220	29,14	20,96	38,34	463,45	366
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
	Печенье	70	3,75	55,9	37,5	208	
		590	40,99	79,96	104,34	1026,35	
2	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	100	2,3	0	10,33	51,17	54-7з-2020
	Рассольник Ленинградский со сметаной	270	5,36	10,51	34,13	252,82	54-3с-2020
	Рыба тушеная с овощами	125	19,54	12	53,4	230,05	54-11р-2020
	Рис отварной	180	27,2	7,9	34,7	318,7	54-6г-2020
	Компот из яблок	200	0,4	0,1	14,4	60,1	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	

		975	62,47	32,54	192,63	1141,17	
2	Итого за день:	1565	103,46	112,5	296,97	2167,52	
3	Блинчики со сгущенкой	250	15,48	23,06	83,81	599,06	768
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,04	
		550	17,68	23,66	95,41	719,1	
3							
	Щи из свежей капусты со сметаной	270	4,99	10,98	22,25	208,05	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	100	16,94	14	4,12	212	54,-2м-2020
	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,6	54-11г-2020
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		850	33,6	33,95	114,88	898,08	
3	Итого за день:	1400	51,28	57,61	210,29	1617,18	
4	Каша молочная манная жидкая	250	8,21	11,81	39,28	296,29	262
	Сок ананасовый	200	1,8	0,2	1,8	76	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
		550	17,51	14,91	46,78	631,19	
4							
	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,88	4,13	7,9	163	54-5с-2020
	Оладьи со сгущенным молоком	200	11,33	10,46	98,65	534,09	732
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
	Яблоко	100	0,4	0,4	0,6	47	

		850	30,58	17,22	163,92	1019,22	
4	Итого за день:	1400	48,09	32,13	210,7	1650,41	
5	Каша гречневая с маслом	250	15,26	21,4	154,84	806,34	255
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
		550	23,56	25,1	180,14	1149,24	
5							
	Суп из рыбных консервов	250	9,93	4,88	17,95	155,22	54-6с-2020
	Котлета говяжья	100	18,8	15,87	8,4	250,67	54-4м-2020
	Макароны отварные	180	6	6,48	42	249,24	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		830	42,6	29,26	120,42	909,86	
5	Итого за день:	1380	66,16	54,36	300,56	2059,1	
1	Каша молочная рисовая	250	7,45	12,5	58,07	374,7	257
	Сок ананасовый	200	1,8	0,2	1,8	76	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
		550	16,75	15,6	65,57	709,6	
1							
	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	270	4,99	11,01	27,88	231,58	54-2с-2020
	Каша "Дружба" с маслом и сахаром	200	6,44	22,7	31,35	353,11	54-16к-2020
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
	Булка	90	7,11	8,46	49,95	305,1	

		860	30,01	47,7	165,95	1208,92	
1	Итого за день:	1410	46,76	63,3	231,52	1918,52	
2	Омлет натуральный	200	19,2	30,8	3,8	368	340
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08	
		600	28,3	35,3	48,7	798,98	
2							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	0,18	26,28	119,25	54-7с-2020
	Печень по-строгановски	100	6	19	4,4	211,8	422
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	53,5	327,75	54-4г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		830	26,86	29,01	136,25	913,53	
2	Итого за день:	1430	55,16	64,31	184,95	1712,51	
3	Каша молочная вязкая из пшена	250	10,68	13,94	59,88	411,39	257
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
		550	19,98	17,04	67,38	746,29	
3							
	Щи из свежей капусты со сметаной	270	4,99	10,98	22,25	208,05	54-1с-2020
	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	7,4	89,26	54-1р-2020
	Рис отварной	180	27,2	7,9	34,7	318,7	54-6г-2020
	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	

		850	55,86	23,51	138,62	965,74	
3	Итого за день:	1400	75,84	40,55	206	1712,03	
4	Сырники с творогом и изюмом	250	42,88	5,88	53,25	436,75	
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76	
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08	
		550	45,48	6,88	74,65	600,83	
4							
	Суп картофельный с горохом	250	8,9	4,6	23,13	115,5	
	Курица отварная	100	27	7,7	0	178,1	
	Рагу овощное	180	22,37	22,7	35,35	435,67	
	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		830	70,04	43,03	116,75	1078,7	
4	Итого за день:	1380	115,52	49,91	191,4	1679,53	
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,9	23,03	180,45	
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Батон	50	3,75	1,45	2,85	129,45	
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	269,5	
		600	11,93	9,95	65,08	663,4	
5	Салат из свеклы	100	1,3	4,5	7,67	76,17	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,36	10,51	34,13	252,82	
	Котлеты куриные	100	14,8	16,8	11,2	254,4	
	Гречневая каша рассыпчатая	180	9,84	7,8	53,5	327,75	
	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		930	39,27	41,84	163,27	1186,27	

5	Итого за день:	1480	49,88	50,41	223,74	1813,58	
	Среднее значение за период:	1421	65,828	58,203	231,53	1834,66	

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Приготовление салатов из свежих овощей только до 01.03.2026 г.

Третьи блюда витаминизируются

Ответственный за приготовление пищи:

Повар: Пяденкова Нина Степановна

Помощник повара: Усихина Людмила Викторовна