

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 7-11 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.

День	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	№ рецепту ры
1	Овсяная каша с маслом	220	8,43	13,38	33,74	289,11	1
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
	Итого	520	16,73	17,08	59,04	632,01	
1							
	Суп крестьянский	200	1,84	4,48	11,86	94,88	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	30	2,2	0,2	14,8	70,4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6	
	Печенье	70	4,34	16,8	44,8	348,6	
	Итого	700	27,58	29,88	180,36	1099,08	
1	Итого за день:	1220	44,31	46,96	239,4	1731,09	
2	Творожная запеканка со сметаной	170	22,52	16,2	29,63	358,12	366
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
	Печенье	30	1,86	7,2	19,2	149,4	
	Итого	500	32,48	26,5	77,33	862,42	
2	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	60	1,4	0	6,2	30,7	54-7з- 2020
	Рассольник Ленинградский со сметаной	220	4,86	9,28	30,3	224,5	54-3с- 2020
	Рыба тушеная с овощами	100	13,02	8,16	5,12	153,37	54-11р- 2020
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2	54-6г- 2020
	Компот из яблок	200	0,4	0,1	14,4	60,1	54-2м- 2020

	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6	
	Итого	790	27,88	23,94	121,42	818,87	
2	Итого за день:	1290	60,36	50,44	198,75	1681,29	
3	Блинчики со сгущенкой	200	12,38	18,45	67,05	479,25	768
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,04	
	Итого	500	14,58	19,05	78,65	599,29	
3							
	Щи из свежей капусты со сметаной	220	4,56	9,68	20,8	188,7	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	90	15,25	12,6	3,71	190,8	54-2м-2020
	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158	54-11г-2020
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6	
	Итого	720	27,81	29,28	90,01	734,6	
3	Итого за день:	1220	42,39	48,33	168,66	1333,89	
4	Каша молочная жидкая манная	200	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	
	Итого	500	17,51	14,91	46,78	631,19	
4							
	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,7	3,3	6,32	130,4	54-5с-2020
	Оладьи со	200	11,33	10,46	98,65	534,09	732

	сгущенным молоком						
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8	54- 13хн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	0,6	47	
	Итого	760	25,33	15,56	144,07	895,29	
4	Итого за день:	1260	42,84	30,47	190,85	1526,48	
5	Каша гречневая с маслом	200	12,21	17,12	123,87	645,07	255
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
	Итого	500	20,51	20,82	149,17	987,97	
5	Суп из рыбных консервов	200	7,94	3,9	14,36	124,16	54-6с- 2020
	Котлета говяжья	90	16,92	14,28	7,56	225,6	54- 4м- 2020
	Макароны отварные	150	5	5,4	35	207,7	54-1г- 2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54- 2гн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6	
	Итого	700	34,66	24,78	90,72	720,86	
5	Итого за день:	1200	55,17	45,6	239,89	1708,83	
6	Каша молочная рисовая	200	5,96	10	46,46	299,76	257
	Сок ананасовый	200	1,8	0,2	1,8	76	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	
	Итого	500	15,26	13,1	7,5	634,66	
6							

	Борщ вегетарианский со сметаной	220	4,86	9,72	25,38	207,5	54-2с-2020
	Каша "Дружба" с маслом и сахаром	220	5,16	18,16	25,08	282,49	54-16к-2020
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6	
	Булка	90	7,11	8,46	49,95	305,1	
	Итого	790	25,53	41,04	138,91	1022,89	
1	Итого за день:	1290	40,79	54,14	146,41	1657,55	
7	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,85	276	340
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Батон	50	3,75	1,45	2,85	129,45	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,04	
	Итого	500	19,35	25,75	35,1	533,49	
7	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	0,14	21,02	95,4	54-7с-2020
	Печень по-строгановски	90	5,4	17,1	3,96	190,62	422
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6	
	Итого	700	20,92	24,94	101,58	711,62	
2	Итого за день:	1200	40,27	50,69	136,68	1245,11	
8	Каша молочная вязкая из пшена	200	8,54	11,15	47,9	329,11	257
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76	
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9	

	Итого	500	17,84	14,25	55,4	664,01
8						
	Щи из свежей капусты со сметаной	220	4,56	9,68	20,8	188,7
	Котлета рыбная	90	12,78	2,34	6,66	99,18
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
	Итого	720	27,34	18,42	121,46	759,48
3	Итого за день:	1220	45,18	32,67	176,86	1423,49
9	Сырники с творогом и изюмом	200	34,3	4,7	42,6	349,4
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08
	Итого	500	36,9	5,7	64	513,48
9						
	Суп картофельный с горохом	200	7,1	3,7	18,5	135,8
	Курица отварная	90	24,3	6,93	0	160,29
	Рагу овощное	150	18,64	18,92	29,46	363,06
	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
	Итого	700	58,74	36,75	87,96	917,25
9	Итого за день:	1200	95,64	42,45	151,96	1430,73
10	Суп молочный с макаронными	200	5,26	5,52	18,42	144,36

	изделиями						2020
	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	
	Итого	600	14,36	10,02	63,32	575,34	
10	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,86	9,28	30,3	224,5	54-3с-2020
	Котлеты куриные	90	13,32	15,12	10,08	228,96	54-5м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г-2020
	Кисель из яблок	200	0,3	0,3	11,1	46,8	650
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6	
	Итого	760	32,08	35,1	126,28	945,16	
5	Итого за день:	1360	46,44	45,12	189,6	1520,5	
	Среднее значение за период:	1246	51,339	44,687	183,91	1525,9	

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