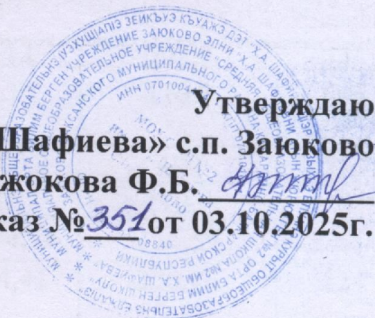


Директор МОУ «СОШ №2 им. Х.А. Шафиева» с.п. Заюково

Губжокова Ф.Б.

Приказ № 351 от 03.10.2025г.



Примерное десятидневное меню

на 2025-2026 учебный год

для детей с ОВЗ

Возрастная категория: 7-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	6,3	7,44	48,3	275	182
	Чай с сахаром	200	4,48	122	48,78	76,4	376
	Хлеб пшеничный	50		0,64	21,3	110,3	
	Пряники	100	4,55	715	44,3	178,7	
Итого за завтрак:		600	15,33	27,43	162,68	640,4	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	100	0,97	0,15	7,65	56,7	17
	Крестьянский суп со сметаной	250	6,6	7,2	10,8	133,6	30
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	280	10,36 8,16	12,87 6,52	11,7 41,16	195,12 180,42	354 688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,3		44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за обед		880	30,87	27,48	136,81	777,44	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак	Овсяная каша со слив. маслом	250	8,28	9,18	38,55	269,33	182
	Чай с сахаром	200		12,2	48,78	76,4	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Фрукты	100	0,14	0,20	4,85	51	368
Итого за завтрак:		600	12,9	22,2	113,48	507,03	
	Тушеная капуста	70	0,49	1,64	4,75	75,3	321
	Борщ со сметаной	250	4,06	8,21	30,95	177,29	170

	Тефтели из говядины с подливой, картофельное пюре	100 180	8,87 4,16	17,47 7,84	12,14 25,30	293,7 170,3	286 694
	Кисель	200	0,6		100,3	400	375
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Итого за обед	850	22,65	35,8	194,74	126,59	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	160	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	Чай с сахаром	200		12,2	48,78	76,4	376
	Кондитерское изделие- вафли	100	7,5	28	59	51,8	
	Итого за завтрак:	460	34,88	57,74	132,19	965,16	
Обед	Салат морковный	100	1,97	0,54	6,44	45,3	16
	Суп фасолевый со сметаной	250	2,86	3,44	18,48	115,44	31
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	100 180	18,13 5,63	10,34 10,35	9,15 30,45	377,4 160,48	371 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,3		44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Итого за обед	880	33,37	25,31	262,93	910,22	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак	Отварные макароны со слив. маслом, сыром	250	18,52	19,38	54,9	362	688
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	4,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Фрукты	100	2,1	0,47	18,3	94,5	38,6
Итого за завтрак:		600	29,09	23,66	98,92	669,61	
	Обед						
	Отварная свекла в нарезках	100	0,97	0,15	7,65	56,7	17
	Суп гороховый со сметаной	250	0,52	0,70	3,44	137	131
	Рыба (рыбные котлеты), с картофельным пюре	100 180	12,35 4,16	6,88 7,84	7,53 25,3	294,15 170,3	234 694
	Кисель	200	0,6		100,3	400	375
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Итого за обед	880	23,08	16,25	165,5	1168,45	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак	Гречневая каша со слив. маслом	250	8,5	10,2	47,9	312	679
	Чай с сахаром	200		12,2	48,78	76,4	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Печенье	100	8,9	14,3	88,6	278,4	
Итого за завтрак:		600	21,87	37,34	203,58	777,1	
	Обед						
	Салат из капусты	100	0,48	1,64	4,75	75,3	321

	Суп крестьянский со сметаной	250	7,42	5,41	18,44	128	160
	Плов из птицы	230	21,4	20,5	40,7	410	304
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,3		44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за обед		830	34,08	28,19	216,72	824,9	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак	Геркулесовая каша со слив. маслом	250	8,28	9,18	38,55	269,33	182
	Чай с сахаром	200		12,2	48,78	76,4	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	386
Итого за завтрак:		600	23,25	22,37	123,33	534	
Обед	Отварная свекла в нарезках	100	0,97	0,15	7,65	5,67	
	Борщ со сметаной	250	4,06	8,21	30,95	177,29	
	Куриные биточки, макаронный гарнир, подлива	100 180	10,36 8,16	12,87 6,52	11,7 41,16	195,12 180,42	
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,3		44,2	101,3	
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за обед		880	28,33	28,39	156,96	821,13	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак	Манная каша со сливочным маслом	250	6,24	6,1	19,7	240,3	302
	Чай с сахаром	200		11,2	48,78	76,4	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Фрукты	100	0,48	0,40	34,2	100,5	386
Итого за завтрак:		600	11,2	18,34	123,98	527,2	
Обед	Отварная морковь в нарезках	70	1,97	0,54	6,44	45,3	16
	Крестьянский суп со сметаной	250	7,42	5,41	18,44	128	104
	Тефтели из говядины с подливой, картофельное пюре	100 180	8,87 4,16	17,47 7,84	12,4 25,30	293,4 170,36	286 694
	Кисель	200	0,6		100,3	400	375
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за обед		850	27,5	31,9	183,92	1147,3	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак	Гречневая каша со слив. маслом	250	8,5	10,2	44,9	312	679
	Чай с сахаром	200		12,2	48,78	76,4	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Кондитер. изделие	100	7,5	28	59	518	
Итого за		600	20,48	51,04	173,98	1016,7	

завтрак:							
Обед	Салат из капусты	70	0,48	1,64	4,75	75,3	321
	Суп фасолевый со сметаной	250	2,86	3,44	18,48	115,44	31
	Куриное филе в сметанном соусе с пшеничным гарниром	100 180	12,34 5,63	11,87 10,35	10,3 30,45	244,36 160,48	268 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,30		44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за обед		850	26,09	27,94	129,48	807,18	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак	Пшениная каша, слив. масло	250	7,24	12,48	44,6	245,02	182
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	4,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за завтрак:		500	15,71	16,29	70,32	457,63	
Обед	Отварная свекла в нарезках	100	0,97	0,15	7,65	56,7	17
	Борщ со сметаной	250	4,06	8,21	30,95	177,29	170
	Рыба (рыбные котлеты) с картофельным пюре	100 180	12,35 6,75	6,88 9,10	7,53 28,34	294,15 298,3	234 304
	Кисель	200	0,6		100,3	400	37
	Хлеб	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за обед		880	29,21	24,98	196,07	1336,74	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак	Рисовая каша со слив. маслом	250	6,33	7,44	48,3	275	182
	Чай с сахаром	200		12,2	48,78	76,4	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Фрукты	100	0,28	0,20	10,14	112,4	386
Итого за завтрак:		600	11,09	20,48	128,52	574,1	
Обед	Отварная морковь в нарезках	70	1,97	0,54	6,44	75,3	16
	Суп гороховый со сметаной	250	0,52	0,70	3,44	137	131
	Рагу мясное	250	16,7	12,9	18,5	510,4	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	200	0,30		44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за обед		820	23,97	14,78	93,88	934,3	

Меню составлено в соответствии с САНПИН 2.3.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010г.