

ИП Чиновникова С.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Бродковская СОШ»

«02» 09

2025 г.

подпись

А. Торова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
на 2025-2026 год**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастн
ая
категори Дети ОВЗ 7-11лет
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшениная	200	9,42	7,83	8,4	286,87	54-6к
	Чай со свежей ягодой	200	0	0	12	51	54-5гн
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,37	8,33	44,55	455,37	
ОБЕД	Огурец соленый	60	1	5	8	6	8
	Борщ сибирский	200	5,3	7,1	18	159,47	54-19с
	Котлета с соусом	100	12	12	23	255	54-4м
	Каша перловая вязкая	150	5,89	7,29	42,29	248,3	54-5г
	Чай со свежей ягодой	200	0	0	12	51	54-5гн
Хлеб пшенично-ржаной		40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	27,43	32,75	120,17	807,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	40,8	41,08	164,72	1263,14	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная манная	250	7,50	11,73	47,04	270,8	54-13к
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,61	14,9	87,14	488,9	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растит.	60	1,32	4,3	6,77	77	54-283
	Суп лапша домашняя	200	4	7	17	169,3	113
	Курица тушенная с морковью	100	14,10	8,70	4,40	151,68	54-25м
	Каша гречневая	150	5	7	36	180	54-4г

	Компот из сушеных плодов	200	0,5	0	19,8	81	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	28,16	28,36	100,85	746,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,77	43,26	187,99	1235,88	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	250	10,95	13,95	51,00	373,5	54-21к
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	8	56	54-3гн
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,9	14,45	83,15	546,5	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	14,1	37,6	54-27з
	Суп гороховый	200	0,64	3,04	10,86	133,14	54-8с
	Макароны отварные	150	4	6	29,6	225,8	54-2г
	Котлета рыбная любительская с соус	100	11	11	22,5	164,3	54-14р
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	8	56	54-3гн
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	19,68	23,4	101,94	704,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	34,58	37,85	185,09	1251,34	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	255	7,50	11,73	47,04	265,57	54-23к
	пшеничная	200	2,84	2,41	14,36	100,6	379
	Кофейный напиток с молоком	50	3,95	0,50	24,15	117	акт
	Хлеб пшеничный						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	14,29	14,64	85,55	483,17	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	7,8	81,5	54-8з
	Щи из свежей капусты	200	2,3	17	20	134	54-1с
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	29,8	139,4	54-11г
	Печень по-строгановски	100	13,4	12,6	5,3	189,2	54-14р
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	19,8	81	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ

ИТОГО ЗА ОБЕД	750	23,64	42,26	99,58	713,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255	37,93	56,9	185,13	1196,27	

День 5

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	6,72	8,64	30,72	227,12	54-10к
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,20	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	акт

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	10,67	9,14	65,07	370,92	
------------------	-----	-------	------	-------	--------	--

ОБЕД	Огулец соленый	60	0,1	0,1	2	11,3	8
	Суп с рыбными консервами	200	4,38	2,26	7,33	103,82	54-12с
	Тефтели с соусом	100	12,5	12,1	7,8	221,3	54-16м
	Каша пшенная вязкая	150	6,40	6,40	35,50	255,8	54-12г
	Чай с сахаром	200	0	0	8	56	54-3гн
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ

ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,62	22,22	77,51	736,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	37,29	31,36	142,58	1107,14	

День 6

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9,10	7,56	29,70	223,7	54-19к
	Ватрушка с творогом	75	9,15	5,25	20,10	201	410
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	8	56	54-3гн

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	18,25	12,81	57,8	480,7	
------------------	-----	-------	-------	------	-------	--

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	7,8	81,5	54-8з
	Рассольник ленинградский	200	5	4	15,1	156	54-4с
	Каша вязкая ячневая	150	5,48	6,98	25,50	186,83	54-21к
	Котлета с соусом	100	9,3	10,7	15,40	228	54-4м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	8	56	54-3гн
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ

ИТОГО ЗА ОБЕД	750	24,015	29,135	88,68	796,325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	42,265	41,945	146,48	1277,025	

День 7

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная	200	9,42	7,83	8,4	286,87	54-6к
	Бутерброд с сыром	50	0,04	3,62	0,06	157	2
	Какао на молоке	200	0,12	0,02	10,20	118,6	382

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,58	11,47	18,66	562,47	
------------------	--	-----	------	-------	-------	--------	--

ОБЕД	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0	0	15	95,5	54-27з
------	--	----	---	---	----	------	--------

	Суп гороховый	200	0,64	3,04	10,86	133,14	54-8с
	Рис припущенный	150	3,83	5,08	39,50	217,83	54-6г
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,70	7,43	6,28	147,14	54-11р
	Чай с облепихой	200	0,3	0,6	7,1	35	349

	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ
--	----------------------	----	------	------	-------	----	-----

ИТОГО ЗА ОБЕД		750	21,71	17,51	95,62	716,61	
---------------	--	-----	-------	-------	-------	--------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	31,29	28,98	114,28	1279,08	
----------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--

День 8

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)						
	ячневая	250	7,50	11,73	47,04	280,66	54-1к
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00	0,00	10,20	100,6	194
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,45	12,23	81,39	498,76	
------------------	--	-----	-------	-------	-------	--------	--

ОБЕД	Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Борщ сибирский	200	5,3	7,1	18	159,47	54-19с
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	8,70	4,40	151,68	54-2г
	Макароны отварные	150	4	5	24	196	54-25м
	Компот из сушеных плодов	200	0,5	0	19,8	81	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ

ИТОГО ЗА ОБЕД		750	28,04	22,26	88,28	701,35	
---------------	--	-----	-------	-------	-------	--------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	39,49	34,49	169,67	1200,11	
----------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--

День 9

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная рисовая	250	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к
	Чай с клубникой	200	0	0	12	51	54-5гн
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,35	11,3	74,55	452,4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	7,8	81,5	54-83
	Суп картофельный с клецками	200	3,07	2,18	7,60	140,3	54-6с
	Котлета рыбная любительская с соус	100	11	10	19	164,3	54-14р
	Горошница	150	14,49	1,29	46,92	204	54-21гн
	Чай с клубникой	200	0	0	12	51	54-5гн
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	32,80	20,93	110,20	729,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,15	32,23	184,75	1181,50	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (с маслом и сахаром)	300	7,50	11,73	47,04	253,35	54-16к
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	10,20	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,45	12,23	81,39	471,45	
ОБЕД	Огурец соленый	60	0,1	0,1	2	11,3	8
	Щи из свежей капусты	200	2,3	17	20	134	54-1с
	Плов из птицы	250	21,3	8	53	426	54-12м
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0	19,8	81	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88	АКТ
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	27,44	26,46	111,68	740,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	38,89	38,69	193,07	1211,75	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12471	382,32	503,82	1806,91	13324,66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1247,1	38,23	50,38	180,69	1332,47	