

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Карабашево:
_____ Т.А.Мухаметова



**Меню для организации горячего питания обучающимся инвалидам и ОВЗ
в 2025-2026 учебном году**

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные 160	160	5,740	4,230	38,260	217,730			22,500	0,050	1,200	1,500	0,030	0,010
126	Биточки рубленые из мяса птицы-60.	60	11,010	3,110	9,970	113,740	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной,обогашенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
Итого за завтрак		630	21,949	17,799	96,175	644,778	0,127	13,050	146,000	0,902	36,867	53,873	24,140	3,141
обед														
16	Салат из моркови - 60	60	0,660	3,050	9,510	68,760	0,030	2,550	1020,000	1,520	13,950	28,110	19,380	0,380
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	3,460	20,790	126,120	0,120	16,500	202,250	1,610	15,200	63,560	24,050	0,990
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогашенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	16,700	29,630	97,810	721,560	0,290	26,770	1516,250	9,620	100,780	106,620	63,190	2,690

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
186	Каша рисовая молочная вязкая -185	185	5,210	6,950	37,920	233,840	0,040	0,290	41,500	0,050	122,710	88,500	13,770	0,180
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700

1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		590	16,363	16,310	132,480	747,340	0,123	11,160	75,300	0,330	259,910	178,700	48,223	3,243
обед														
10	Салат из белокачанной капусты,моркови и кукурузы-60	60	1,410	4,190	6,780	65,300	0,010	0,600	180,000	1,800	2,640	8,720	4,410	0,090
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667	0,059	22,520	202,961	2,343	40,529	51,637	23,716	1,118
98	Жаркое по-домашнему 200	200	16,560	14,490	16,410	259,650	0,010	1,480		2,300	4,590	8,700	2,070	0,120
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
	Йогурт детский	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		860	29,320	26,640	78,940	667,450	0,110	4,230	400,100	5,550	190,930	174,680	42,100	1,230

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		620	23,099	21,569	100,465	693,378	0,447	10,200	82,560	1,222	40,787	270,903	175,020	8,061
обед														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,900	0,000	8,250	1,650	2,200	3,680	36,600	0,220	0,030
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
112	Запеканка с мясом 200	200	23,157	21,770	25,200	386,240	0,020	1,700	28,930	2,060	8,190	17,270	4,450	0,290

282	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,680	0,280	29,620	136,600	0,010	200,0	163,400	0,760	12,600	3,400	3,400	0,660
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	29,830	33,651	86,561	776,995	0,052	211,7	389,834	7,318	38,143	80,392	16,880	1,610
Итого за день			52,929	55,220	187,03	1470,373	0,499	221,9	472,394	8,540	78,930	351,295	191,900	9,671

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
Итого за завтрак		560	25,839	19,679	84,975	631,278	0,307	3,470	126,520	0,732	591,597	568,363	143,52	4,681
обед														
26	Винегрет 60	60	0,810	2,080	6,700	48,900	0,010	3,900	120,000	0,930	12,500	12,100	5,200	0,210
57	Суп картофельный с гречневой крупой-250	250	3,380	4,380	17,090	119,650	0,030	1,500	200,100	1,420	6,800	26,260	15,200	0,490
93	Гуляш из отварной говядины-50/50	50/50	16,100	17,150	4,260	235,540	0,020	1,650	220,000	3,190	6,920	15,150	6,200	0,200
133	Картофельное пюре	200	5,050	6,490	22,850	166,930	0,010	0,090	35,910	0,070	37,030	28,570	4,170	0,050
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		865	28,795	30,639	95,235	769,528	0,133	7,940	576,010	7,042	105,577	132,943	59,987	2,468
Итого за день			54,634	50,318	180,21	1400,806	0,440	11,410	702,530	7,774	697,174	701,306	203,507	7,149

1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		650	17,509	25,039	110,885	746,188	0,137	2,270	270,000	6,132	83,057	66,663	32,290	1,581
обед														
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	0,990	5,000	5,940	71,360				2,200	3,680	0,850	0,220	0,030
71	Уха с крупой	250	8,120	0,640	11,190	82,370	0,020	1,740		0,110	7,870	25,220	5,040	0,260
169	Каша пшеничная рассыпчатая 160	160	6,820	0,740	42,540	237,030	0,100		22,500	0,610	16,240	92,960	19,940	1,580
390	Мясо тушеное-50/45	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
299	Кисель из концентрата "Витошка"-200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		815	34,730	19,460	99,110	740,160	0,140	2,260	96,000	3,020	36,320	123,880	27,770	2,420
Итого за день			52,239	44,499	210,00	1486,348	0,277	4,530	366,000	9,152	119,377	190,543	60,060	4,001

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
ДОУХЕ19	Каша пшеничная молочная-150	150	5,600	6,600	26,400	187,000	0,130	0,400	0,000	0,000	96,900	0,000	0,000	0,880
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
Итого за завтрак		510	21,529	17,549	71,465	539,618	0,287	3,070	73,220	0,622	448,547	343,363	99,750	4,791
обед														
18	Салат из моркови и яблок	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками мясными	235	16,750	12,570	32,370	314,780	0,210	8,640	208,610	1,930	41,390	1,450	39,260	1,520
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
390	Мясо тушеное-50/45	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060

707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		745	47,490	34,020	131,680	1029,240	0,640	12,840	1085,815	4,900	114,915	310,241	246,068	8,830
Итого за день			69,019	51,569	203,15	1568,858	0,927	15,910	1159,035	5,522	563,462	653,604	345,82	13,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
439	Филе грудки,припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		570	23,069	25,459	108,545	756,228	0,517	6,040	98,060	4,312	81,167	257,983	176,330	6,411
обед														
39	Свекла отварная-60	60	1,245	0,090	7,260	34,650	0,015	8,250	1,650	0,090	36,045	36,600	18,480	1,200
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,667	26,225	0,961
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	17,048	30,342	99,605	781,300	0,173	65,052	526,925	8,814	117,957	118,257	67,005	4,681
Итого за день			40,117	55,801	208,15	1537,528	0,690	71,092	624,985	13,13	199,124	376,240	243,34	11,092

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
205	Макароны,запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		610	24,679	32,569	93,885	778,348	0,137	10,300	92,500	0,682	149,377	127,913	32,070	2,921
обед														
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430	0,120	14,600	750,270	2,960	23,190	66,850	29,550	0,950
299	Кисель из концентрата "Витошка"- 200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		745	39,140	34,980	93,720	847,910	0,370	26,660	1739,480	5,980	87,070	91,860	85,880	3,530
Итого за день			63,819	67,549	187,61	1626,258	0,507	36,960	1831,980	6,662	236,447	219,773	117,95	6,451

-
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
133	Картофельное пюре, 150	150	3,800	4,830	17,170	125,660	0,010	0,070	27,100	0,050	28,800	22,200	3,250	0,030
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной,обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Йогурт детский	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100

[illegible]

Составил buh

Утвердил _____