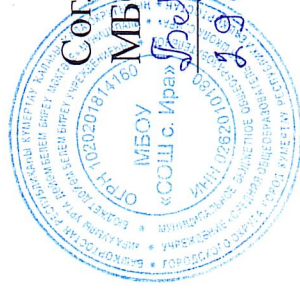


Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

____ Ю.В Дьяченко



Согласовано директор

МБОУ СОШ с.Ира

Белый А.В. Бельвиева
29 августа 2025г.

Примерное 2-х недельное меню для детей льготной категории

ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет

Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: 0В3 с 7 до 11 лет

Неделя: 1														
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50								
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
420,06	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25	
Итого за Завтрак 500			21,42	19,66	90,49	617,00	0,26	0,10	22,50	30,84	87,92	20,06	2,99	
Обед														
287	Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	1,62	4,80	10,61	71,20								
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12	
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за Обед 720			31,91	26,34	111,04	783,58	0,65	1,90	30,00	49,14	425,05	182,84	9,03	
Итого за день			53,33	46,00	201,53	1400,58	0,91	2,00	52,50	79,98	512,97	202,90	12,02	

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
401,08	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4			0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10		1,98
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22		1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40		0,86
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50		0,60
Итого за Завтрак 513			9,11	17,71	85,21	524,85	0,80	10,30	36,07	160,19	250,58	72,22		4,88
Обед														
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34		0,35
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	36,29	55,30	24,66		1,22
401,00	Азу с картофелем	180	16,75	22,06	13,06	319,72		16,30		36,27		43,63		3,65
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40		0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25		0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60		0,90
Итого за Обед 705			25,39	33,08	80,98	720,93	0,36	53,14	170,41	118,16	143,33	103,88		7,48
Итого за день			34,50	50,79	166,19	1245,78	1,16	63,44	206,48	278,35	393,91	176,10		12,36

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: 0В3 с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
105	Помидоры свежие	70	0,66	0,12	2,28	14,56	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
48,08	Плов из говядины	180	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35		60,30	45,00	7,00	0,08	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25	
Итого за Завтрак			17,92	16,67	83,90	553,56	0,28	19,39	0,15	82,06	94,77	26,91	1,95	
Обед														
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	20,10	57,50	22,60	0,80	
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03	
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого за Обед			23,34	16,92	104,14	660,50	0,72	24,95	776,02	150,22	389,74	127,37	5,95	
Итого за день			41,26	33,59	188,04	1214,06	1,00	44,34	776,17	232,28	484,51	154,28	7,90	

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: 0В3 с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,40	8,72	22,89	188,00	0,06	0,97	0,04	98,42	87,80	14,68	0,31	
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого за Завтрак			11,48	13,33	72,75	457,50	0,53	10,14	23,85	225,67	191,94	37,88	3,70	
Обед														
1,00	Салат из моркови	60	1,20	7,20	6,00	96,00	0,04	3,16		17,17	34,99	24,07	0,45	
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40	
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,00	16,00	19,00	287,00	0,20	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за Обед			32,42	33,10	87,16	780,22	0,56	27,27	51,18	92,48	326,12	105,28	5,23	
Итого за день			43,90	46,43	159,91	1237,72	1,09	37,41	75,03	318,15	518,06	143,16	8,93	

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: 0В3 с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого за Завтрак			507	34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	245,53	340,79	55,46	3,60
Обед														
118,00	Суп картофельный с горохом	200	4,38	3,80	15,79	117,00	0,20	15,25	0,01	43,86	109,42	40,25	2,00	
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	100	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62	
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
Итого за Обед			710	31,40	25,04	118,32	794,20	0,69	17,04	69,68	105,21	316,46	85,84	6,36
Итого за день				65,91	34,99	201,49	1359,70	1,35	30,90	97,39	350,74	657,25	141,30	9,96

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: 0В3 с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
124,00	Сосиски отварные	90	9,00	19,53	0,72	206,00	0,07	0,00		20,67		11,97	1,44
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	160	6,20	4,59	39,55	224,5	0,09	0	24,0	16,63	50,32	9,23	0,94
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 508			19,46	24,67	82,89	619,53	0,33	3,04	24,15	50,66	84,49	29,11	3,71
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05	24,66	49,08	19,58	0,73
491	Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,50	3,91	31,00	180,00	0,08	8,30	29,45	68,21	165,73	52,79	1,53
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 720			27,32	18,68	107,97	707,90	0,52	16,68	50,50	117,38	304,05	104,57	4,98
Итого за день			46,78	43,35	190,86	1327,43	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: 0В3 с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	111,44	177,24	53,25	1,31
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		515	10,78	15,82	78,44	499,55	0,76	10,08	75,01	142,51	230,28	72,25	4,77
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	16,4	0,02	34,30	44,40	17,80	1,0
ТТК	Щицель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50							
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед		700	30,45	25,41	109,47	806,14	0,65	16,47	24,02	66,33	304,17	177,11	7,51
Итого за день			41,23	41,23	187,91	1305,69	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: 0В3 с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07	
210,00	Омлет натуральный	150/5	15,00	21,00	3,00	263,00	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69	
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90	
Итого за Завтрак			512	21,24	25,02	42,45	0,17	12,72	29,43	232,35	344,60	43,29	5,72	
Обед														
6,06	Салат витаминный	60	1,00	6,00	6,00	84,00	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	7,70	4,10	30,80	194,00	0,21	4,47		31,19		38,60	2,23	
501	онишенко тушеная с картофелем	180	11,00	12,09	17,51	223,00								
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого за Обед			715	22,94	22,59	88,69	0,39	17,35	0,00	65,78	77,70	70,65	4,82	
Итого за день				44,18	47,61	131,14	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37	

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 7 до 11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	150/5	9,76	9,76	48,57	311,40	0,01	0,13	0,06	187,50	101,25	9,37	0,20		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86		
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00						
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за Завтрак			17,01	14,51	97,83	577,90	0,56	0,23	60,07	202,25	141,99	20,27	1,66		
Обед															
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	22,97	24,22	12,47	0,8		
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	200	12,00	7,00	13,00	162,00	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15		
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	180	16,44	22,80	40,60	433,00	0,11	4,37	22,40	26,20	198,13	46,10	1,65		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		720	35,06	35,71	107,40	885,21	0,48	13,07	49,28	89,42	425,52	107,38	6,86		
Итого за день			52,07	50,22	205,23	1463,11	1,04	13,30	109,35	291,67	567,51	127,65	8,52		

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: 0В3 с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак			500			671,80	0,92	4,73	71,33	57,15	350,32	161,85	6,95
Обед													
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	23,47	37,86	14,67	0,53
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед			725			700,99	0,58	20,63	172,04	142,37	353,05	114,07	4,89
Итого за день						1372,79	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
Итого за период						13053,26	9,87	357,27	2271,43	2638,35	5634,16	1738,25	93,59
Итого за период						1305,33	0,99	35,73	227,14	263,84	563,42	173,83	9,36