

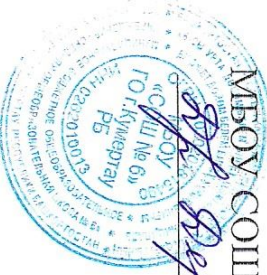
Утверждаю Учредитель
ООО «МШКОП»

Г.И. Байдоров



Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

В.В.В.



Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет
Период с 5 ноября по 31 декабря 2025г

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

День: понедельник

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 1

группа ОБЗ с 7 до 11 лет

Неделя: 1														
Плывотная группа ОВЗ с / до 17 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плывотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
ТТК	Шницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	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	
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 500			23,42	19,66	82,39	617,00	0,26	0,10	22,50	30,84	87,92	20,06	2,99	
Обед														
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,64	4,21	8,44	78,75	0,06	16,02	166,79	26,58	40,51	16,55	0,59	
506,00	Пашрикаш	100	4,07	32,23	14,12	236,65	0,06	33,97	139,50	30,88	111,60	20,69	2,18	
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			20,19	42,70	116,42	800,90	0,69	50,09	330,29	92,44	429,13	200,90	9,68	
Итого за День			43,61	62,36	198,81	1417,90	0,95	50,19	352,79	123,28	517,05	220,96	12,67	

День: вторник

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 1

льготная группа ОВЗ с 7 до 11 лет

Неделя: 1															
№ 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		
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,10	1,01	39,98	102,15	124,11	29,46	0,65		
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,38			0,04	2,40	3,00		0,02		
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	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48		
Итого за Завтрак 513			9,37	14,47	76,31	473,29	0,57	10,11	40,03	131,80	171,25	47,16	3,99		
Обед															
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	45,14	68,8	30,67	1,52		
394,00	Жаркое по-домашнему	180	16,02	15,66	19,44	269,00	0,22	23,20	0,02	24,53	239,10	46,30	2,86		
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	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	2,28	0,43	24,21	116,00	0,20			14,50	65,00	21,00	1,50		
Итого за Обед 725			24,81	21,81	102,41	693,30	0,66	40,42	212,02	99,42	413,63	109,37	7,99		
Итого за день			34,18	36,28	178,72	1166,59	1,23	50,53	252,05	231,22	584,88	156,53	11,98		

День: среда

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

Плывательная группа ОВЗ с 7 до 11 лет

№ реж.	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														
54-28	Свежгла отварная	60	0,90	0,10	5,20	25,20	0,01	2,67	0,78	21,00	24,00	13,00	0,80	
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88	
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	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
Итого за Завтрак		517	23,10	26,54	85,70	670,07	0,30	10,67	304,75	59,82	271,97	74,41	3,26	
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		735	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			46,44	43,46	189,84	1330,57	1,02	35,62	1080,77	210,04	661,71	201,78	9,21	

День: четверг

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

пьющая группа ОБЗ 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	Мг	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	
182	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	150/5/7	5,32	2,75	36,12	190,00	0,10	0,87	13,25	121,92	175,63	26,88	0,72	
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	
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	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого за Завтрак		522	13,07	8,00	85,98	460,50	0,58	10,13	13,29	249,17	279,77	50,08	4,11	
Обед														
66,1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	250	11,80	11,30	16,63	219,40	0,09	13,20	161,80	13,20	50,84	19,42	0,81	
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	180	20,41	22,29	52,26	396,88	0,18	27,40	658,18	48,63	217,75	35,35	2,29	
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	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за Обед		700	39,09	34,63	124,19	869,68	0,60	40,70	819,98	83,44	344,83	82,77	5,52	
Итого за день			52,16	42,63	210,17	1330,18	1,18	50,83	833,27	332,61	624,60	132,85	9,63	

День: пятница

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 1

льготная группа ОБЗ 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	Мg	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														
255,00	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	200	1,35	1,63	11,81	64,46	0,06	19,12		28,70		11,38	0,70	
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	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за Обед		710	27,35	22,60	109,55	716,16	0,51	20,91	69,67	93,00	224,29	61,32	5,46	
Итого за День			61,86	32,55	192,72	1281,66	1,17	34,77	97,38	338,53	565,08	116,78	9,06	

День: понедельник

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

лыжная группа 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
506	Тефтели из говядины с рисом и с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64	0,04	0,22		19,90	91,20	13,11	0,34		
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	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03		
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		500	18,78	17,07	88,43	578,14	0,30	0,22	22,50	45,79	170,88	28,77	2,50		
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		
191,00	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51	0,08	4,93	0,00	10,44	125,42	18,48	1,32		
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	33,83	16,85	107,78	715,01	0,72	13,31	45,05	70,08	451,52	201,72	8,96		
Итого за день			52,61	33,92	196,21	1293,15	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21		

День: вторник

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

Льготная группа ОБЗ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02		
417,00	Каша молочная рисовая жидкая	150/5	3,68	8,72	23,72	189,00	0,03	0,97	0,04	86,64	92,25	19,60	0,28		
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			8,18	18,92	73,66	498,50	0,50	10,07	0,05	115,09	138,29	37,34	3,62		
Обед															
16,33	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	5	10	98	0,07	17,02	7,5	21,82	44	17,58	0,63		
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		
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	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			24,18	28,66	89,66	692,20	0,58	18,84	80,67	140,03	317,81	93,36	5,91		
Итого за День			32,36	47,58	163,32	1190,70	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13		

День: среда

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 2

лыжная группа ОВЗ 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	Са	Р	Мg	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			21,24	25,02	42,45	475,60	0,17	12,72	29,43	232,35	344,60	43,29	5,72	
Обед														
118,00	Суп картофельный с горохом	250	5,47	4,75	15,79	146,20	0,2	15,25	0,01	43,86	109,42	40,3	2,00	
258,00	Мясо духовое	220	19,56	21,80	18,39	273,42	0,04	0,72	0,00	38,53	256,12	50,52	4,32	
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	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	2,28	0,43	24,21	116,00	0,20			14,50	65,00	21,00	1,50	
Итого за Обед			31,51	27,53	100,90	722,62	0,61	16,07	0,01	112,14	471,28	123,17	9,93	
Итого за День			52,75	52,55	143,35	1198,22	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37	

День: четверг

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

Льготная группа ОБЗ 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	Са	Р	Мg	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	
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	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого за Завтрак		505	11,65	13,47	72,15	454,50	0,50	1,07	60,05	111,27	122,04	24,28	1,65	
Обед														
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	13,17	37,12	14,13	0,57	
312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08	41,00	63,20	19,00	1,00	
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	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
Итого за Обед		725	24,96	18,10	110,18	701,81	0,54	26,60	218,37	141,04	325,04	109,57	5,12	
Итого за день			36,61	31,57	182,33	1156,31	1,04	27,67	278,42	252,31	447,08	133,85	6,77	

День: пятница

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 2

Льготная группа ОВЗ 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05	
219,00	Каша гречневая (разосыпчатая) 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	
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		512	23,01	15,53	96,72	615,36	0,55	6,13	105,34	63,64	340,39	162,12	7,03	
Обед														
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	200/5	2,40	4,30	10,10	75,40	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40	
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	
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03	32,73	82,26	28,67	0,77	
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		735	24,41	17,16	115,60	692,49	0,52	5,41	5,63	97,99	345,56	107,29	4,59	
Итого за День			47,42	32,69	212,32	1307,85	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19	
Итого за период			425,88	410,94	1712,33	12673,13	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71	
Итого за период			42,59	41,09	171,23	1267,31	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67	

Разработано технолог ООО МШКОП



Лебедькова Е.М