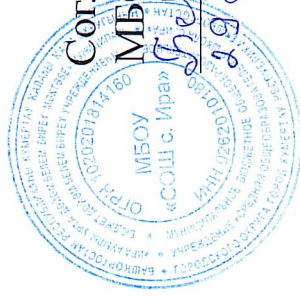


Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
_____ Ю.В. Дьяченко



Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира
Белкина А.В. Белыхцова
19 августа 2025г.

Примерное 2-х недельное меню для детей льготной категории ОВЗ, СВО с 12 до 18 лет Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

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

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: 0ВЗ с 12 до 18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11			
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50										
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06			
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 550			27,22	26,42	97,91	731,90	0,28	0,21	58,50	183,96	187,36	30,04	3,28			
Обед																
287	Онищенко Щи "Новгородские" со сметаной	250/5	2,02	6,00	13,26	89,00										
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	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67			
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 800			34,05	28,62	122,69	854,14	0,65	1,90	6,03	51,10	424,49	183,18	9,05			
Итого за день			61,27	55,04	220,60	1586,04	0,93	2,11	64,53	235,06	611,85	213,22	12,33			

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

№ ре- ц.	Прием пи- щи, на- имено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	Ca	P	Mg	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		
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)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	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		570	12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	159,47	250,08	72,26	4,88		
Обед															
5,04	Салат из капусты белокачанной с морковью	80	1,33	8,00	8,00	109,33	0,02	30,64		34,50	25,38	13,78	0,46		
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		
401,00	Азу с картофелем	220	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04		43,52		52,35	4,38		
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		815	29,52	40,50	88,78	857,58	0,37	60,90	212,00	142,86	163,16	122,05	8,62		
Итого за день			42,20	63,50	181,18	1485,08	1,17	71,20	212,12	302,33	413,24	194,31	13,50		

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
105	Помидоры свежие	80	0,88	0,13	3,04	25,88	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		
48,08	Плов из говядины	220	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65		17,14	218,74	51,10	2,40		
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 557			20,94	20,28	93,36	642,88	0,30	19,69	0,15	38,90	268,51	71,01	4,27		
Обед															
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	23,14	68,38	23,19	0,87		
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	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39		
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 835			25,14	18,93	112,61	720,39	0,71	31,05	820,58	131,32	415,36	131,53	6,01		
Итого за день			46,08	39,21	205,97	1363,27	1,01	50,74	820,73	170,22	683,87	202,54	10,28		

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42	
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			570	13,04	16,41	80,88	523,50	0,55	10,49	23,87	260,61	223,16	43,10	3,81
Обед														
1,00	Салат из моркови	80	1,60	9,60	6,60	106,60	0,04	3,52		19,08	38,88	26,74	0,50	
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	11,80	11,30	16,62	219,40	0,05	2,36		13,81	30,70	8,46	0,50	
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19,56	19,56	23,22	351,00	0,24	27,04	62,53	54,46	241,49	60,12	2,59	
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			810	38,74	41,32	95,30	898,70	0,61	33,02	62,53	107,05	380,06	120,57	5,85
Итого за день				51,78	57,73	176,18	1422,20	1,16	43,51	86,40	367,66	603,22	163,67	9,66

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

№ рец.	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	
			4	5	6		8	9	10	12	13	14	15	
1	2	3				7								
Завтрак														
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63	
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	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2	
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			39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51	
Обед														
118,00	Суп картофельный с горохом	250	6,83	5,93	19,73	182,75	0,25	19,06	0,12	54,83	136,77	50,31	2,50	
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)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06	
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,18			6,70	25,37	9,62	0,58	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,14			10,15	45,5	14,7	1,05	
Итого за Обед			34,92	27,90	130,52	904,00	0,76	20,85	74,29	124,65	380,62	105,45	7,67	
Итого за день			74,16	39,17	223,16	1534,36	1,41	38,61	98,93	350,61	691,47	159,21	11,18	

Сезон: 01.09-31.10 2025г

День: понедельник

Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

Неделя: 2

Неделя: 2

Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

№ ре.	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														
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11	
124,00	Сосиски отварные	100	10,00	21,70	0,80	228,80	0,07	0,00		22,96		13,30	1,60	
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06	
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 552														
Обед														
37,0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31	30,82	61,35	24,47	0,91	
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30								
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	81,85	198,87	63,34	1,83	
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 820														
Итого за день														

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

№ ре.	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													
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	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	141,30	227,80	68,76	1,60
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	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		570	12,86	20,96	87,91	592,39	0,80	10,30	0,12	171,65	280,34	87,80	5,06
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,08	9,98	94,09	0,05	19,8	216,63	41,77	51,98	23,97	1,1
ТТК	Щницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50							
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
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		810	31,52	27,22	115,64	851,85	0,62	19,88	216,66	78,71	328,44	187,97	8,05
Итого за день			44,38	48,18	203,55	1444,24	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: ОВЗ с 12 до 18 лет

Неделя: 2															Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет									
№ реч.	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																								
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	180/5	18,00	25,20	3,60	315,60	0,10	0,62	35,10	128,80	288,60	21,90	3,22											
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	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25											
Итого за Завтрак 552																								
Обед																								
6,06	Салат витаминный	80	1,33	8,00	8,00	112,00	0,03	17,04		23,65	23,28	14,46	0,70											
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79											
501 онишенко	Говядина тушеная с картофелем	220	13,20	14,50	21,01	267,60																		
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 805																								
Итого за день																								
			27,39	28,00	101,89	771,40	0,45	22,73	0,00	79,49	83,52	69,45	5,55											
			53,35	57,45	157,91	1360,00	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37											

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	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														
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	200/10	7,81	7,81	38,86	249,12	0,01	0,11	0,05	150,00	81,00	7,50	0,16	
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		560	15,06	12,56	88,12	515,62	0,56	0,21	60,06	164,75	121,74	18,40	1,62	
Обед														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,12	6,70	6,58	91,34	0,13	7,48	1,49	30,62	32,29	16,62	1,06	
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20	25,68	167,72	29,45	2,68	
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	
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		800	40,54	42,16	117,75	1006,31	0,64	16,27	337,51	105,71	493,55	123,57	7,88	
Итого за день			55,60	54,72	205,87	1521,93	1,20	16,48	397,57	270,46	615,29	141,97	9,50	

Сезон: 01.09-31.10 2025г
 Возраст: 0В3 с 12 до 18 лет

День: пятница
 Неделя: 2

Неделя: 2															Возраст: 0,5-1,2 до 1,5 лет				
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	19,15	230,50	154,10	5,18						
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			29,11	25,55	108,97	759,73	0,95	4,73	47,36	61,02	372,79	177,54	7,48						
Обед																			
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	29,34	47,33	18,34	0,66						
219	Рыба, тушенная 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	180	4,0	6,12	26,52	177,65	0,14	12,52	39,49	42,80	100,29	35,16	1,25						
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,18			6,70	25,37	9,62	0,58						
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,14			10,15	45,5	14,7	1,05						
Итого за Обед			800																
Итого за день																			
Итого за период																			
Итого за период																			