5-11 кл.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "СОШ с. Старочеркасская"
_____ Ю.А. Ильина
"16" 03 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Аркада"
Стависский Александр Борисович
_____ А.Б. Стависский
"16" 03 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для учащихся, возрастная категория с 12 лет ОВЗ.

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**650**	**11,51**	**13,82**	**79,09**	**584,12**	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**250**	**4,31**	**5,67**	**48,81**	**263,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**900**	**15,82**	**19,49**	**127,90**	**847,19**	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**14,62**	**22,19**	**71,21**	**636,55**	
ЗАВТРАК 2	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**260**	**6,33**	**3,47**	**15,01**	**208,72**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**760**	**20,95**	**25,66**	**86,22**	**845,27**	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291 (3)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**21,35**	**11,38**	**60,55**	**525,06**	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**250**	**4,31**	**5,67**	**48,81**	**263,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**800**	**25,66**	**17,05**	**109,36**	**788,13**	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**20,47**	**21,70**	**111,30**	**816,01**	
ЗАВТРАК 2	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**260**	**6,33**	**3,47**	**15,01**	**208,72**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**820**	**26,80**	**25,17**	**126,31**	**1024,73**	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418	204
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**26,54**	**27,31**	**93,35**	**817,49**	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**250**	**4,31**	**5,67**	**48,81**	**263,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**800**	**30,85**	**32,98**	**142,16**	**1080,56**	

День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**21,54**	**21,58**	**64,70**	**632,67**	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**250**	**4,31**	**5,67**	**48,81**	**263,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**800**	**25,85**	**27,25**	**113,51**	**895,74**	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6,08	12,75	39,77	298,8	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**14,96**	**19,18**	**96,43**	**711,15**	
ЗАВТРАК 2	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**320**	**14,57**	**10,63**	**22,23**	**335,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**870**	**29,53**	**29,81**	**118,66**	**1046,75**	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**11,04**	**19,94**	**63,26**	**569,40**	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**250**	**4,31**	**5,67**	**48,81**	**263,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**760**	**15,35**	**25,61**	**112,07**	**832,47**	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**21,31**	**16,43**	**48,13**	**518,48**	
ЗАВТРАК 2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**260**	**4,09**	**7,77**	**15,14**	**238,72**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**760**	**25,40**	**24,20**	**63,27**	**757,2**	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**660**	**16,76**	**16,65**	**91,41**	**679,22**	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**250**	**4,31**	**5,67**	**48,81**	**263,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**910**	**21,07**	**22,32**	**140,22**	**942,29**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**8180**	**237,28**	**249,54**	**1139,68**	**9060,33**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**818**	**23,728**	**24,954**	**113,968**	**906,033**	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**11,04**	**19,94**	**63,26**	**569,40**	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**26,78**	**25,96**	**97,38**	**886,17**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1300**	**37,82**	**45,90**	**160,64**	**1455,57**	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**21,31**	**16,43**	**48,13**	**518,48**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели 2-й вариант	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		**840**	**21,88**	**23,14**	**66,79**	**731,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1340**	**43,19**	**39,57**	**114,92**	**1249,56**	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**14,59**	**13,93**	**74,17**	**575,72**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291 (2)
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**770**	**28,71**	**16,19**	**94,29**	**761,38**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1330**	**43,30**	**30,12**	**168,46**	**1337,1**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**13190**	**434,29**	**395**	**1525,28**	**13895,08**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1319**	**43,429**	**39,5**	**152,528**	**1389,508**	