1-4кл.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "СОШ с.Старокучергановка"
_____ Усайкина С.С.
"16" 03 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Аркада"
Стависский Александр Борисович
_____ А.Б. Стависский
"17" 03 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для учащихся, возрастная категория с 7-11 лет ОВЗ.

Возрастная категория: Мл.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)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	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	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**590**	**11,03**	**13,11**	**72,21**	**546,98**	
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:		**840**	**15,34**	**18,78**	**121,02**	**810,05**	
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)	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
	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		**510**	**18,50**	**19,18**	**98,96**	**736,01**	
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:		**770**	**24,83**	**22,65**	**113,97**	**944,73**	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**23,16**	**23,33**	**84,82**	**733,89**	
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:		**750**	**27,47**	**29,00**	**133,63**	**996,96**	

День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	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		**510**	**20,29**	**19,80**	**48,93**	**548,18**	
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**	**24,60**	**25,47**	**97,74**	**811,25**	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	200	4,64	9,74	39,46	264,54	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		**500**	**13,52**	**16,17**	**96,12**	**676,89**	
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	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**300**	**12,99**	**10,43**	**21,81**	**288,84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**800**	**26,51**	**26,6**	**117,93**	**965,73**	
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)	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**	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**250**	**4,91**	**5,73**	**66,87**	**340,05**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**810**	**19,50**	**19,66**	**141,04**	**915,77**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**7810**	**225,61**	**234,68**	**1096,25**	**8667,56**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**781**	**22,561**	**23,468**	**109,625**	**866,756**	