

Утверждаю

директор МАОУ Тоцкая СОШ

им. А.К.Стерелюхина

Рыжков В.К.

Осень-зима 2026-2027



Десятидневное меню
для организации питания детей 7-18 лет
с ограниченными возможностями здоровья
МАОУ Тоцкая СОШ им. А.К.Стерелюхина
2026-2027 учебный год

Десятидневное меню горячих завтраков для организации питания детей 7-18 лет с ограниченными возможностями здоровья МАОУ Тощая СОШ им А.К. Стерелюхина 2026-2027г

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.6	6.6	188.7
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	29.5	21.5	67.3	580.6
	Итого за день	640	29.5	21.5	67.3	580.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	650	17.5	23.2	81.3	602
	Итого за день	650	17.5	23.2	81.3	602
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	23.8	15.8	91.5	603.7
	Итого за день	550	23.8	15.8	91.5	603.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18р	Рыба, запеченная с овощами и ламинарией	150	17.7	7.4	8.3	170.3
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	630	24.6	13.4	83.3	552.1

	Итого за день	630	24.6	13.4	83.3	552.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11.9	13.7	12.2	220.1
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	610	26.7	23	84.5	652.1
	Итого за день	610	26.7	23	84.5	652.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	11.1	37.6	284
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	19.1	20.4	92.9	631.2
	Итого за день	560	19.1	20.4	92.9	631.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 3.2%	135	6.8	4.3	4.7	84.8
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
	Итого за Завтрак	705	23.3	15.4	92.1	600.8
	Итого за день	705	23.3	15.4	92.1	600.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	610	28.1	8.4	93.6	561.7
	Итого за день	610	28.1	8.4	93.6	561.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Завтрак	610	49.1	18.8	72	653.2
	Итого за день	610	49.1	18.8	72	653.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	2.7	10.1	122.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	585	27.2	12.4	89.5	577.3
	Итого за день	585	27.2	12.4	89.5	577.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	615	26.9	17.2	84.8	601.5
Среднее значение за период	615	26.9	17.2	84.8	601.5

Десятидневное меню горячих обедов для организации питания детей 7-18 лет с ограниченными возможностями здоровья МАОУ Токская СОШ им А.К. Стерелюхина 2026-2027г

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.6	6.6	188.7
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	960	39.9	23.7	114.2	829
	Итого за день	960	39.9	23.7	114.2	829
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	33.1	25.2	123.4	853.3
	Итого за день	900	33.1	25.2	123.4	853.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-9с	Суп фасолевый	200	5.2	4.3	14	115.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Обед	920	30.9	21	128	825.5
	Итого за день	920	30.9	21	128	825.5
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	960	33.7	21.6	127	836.7
	Итого за день	960	33.7	21.6	127	836.7
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом и ламинарией	60	1.8	13.4	10.6	170.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Апельсин	135	1.2	0.3	10.9	51
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	925	40.4	49.6	106	1030
	Итого за день	925	40.4	49.6	106	1030
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Обед	940	37.7	35.8	118.1	945.2
	Итого за день	940	37.7	35.8	118.1	945.2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Обед	1000	30.4	22.7	122.4	816
	Итого за день	1000	30.4	22.7	122.4	816
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-13г	Фасоль отварная	150	14.5	1.3	31.3	194.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Обед	990	51.1	14.3	135.2	873.7
	Итого за день	990	51.1	14.3	135.2	873.7
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	79.7	30.5	108.4	1026
	Итого за день	940	79.7	30.5	108.4	1026
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-26г	Рис с овощами	250	5.3	9.4	43.4	279.7
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	33.9	25.4	116.1	830
	Итого за день	870	33.9	25.4	116.1	830

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	940.5	41.1	27	119.9	886.5
Среднее значение за период	940.5	41.1	27	119.9	886.5