

МБОУ «Школа-интернат»

Саушкина Н.Г.

«01» _____ 2026 г.

Руководитель ИП Арзютов Ю. Д.

Арзютов Ю. Д.

« » 2026г.

Утвержденное 10-дневное меню

для организации питания

Муниципальных бюджетных учреждений

на осенне-зимний период

в возрасте с 12 до 18 лет (ОВЗ)

г. Оса, 2026 г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день						
ЗАВТРАК						
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,50
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	14,41	12,31	125,13	555,5
ОБЕД						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	5,0	7,76	83
389	Тефтели мясные с соусом (70/30)	100	10,3	10,7	8	170
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	28,89	27,64	133,96	902,8
	ИТОГО день	1460	43,3	39,95	259,09	1458,3
2 день						
ЗАВТРАК						
260	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	11,24	15,06	125,13	483,75
ОБЕД						
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108
386	Зразы домашняя с яйцом	90	13,59	10,62	5,22	171
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	940	29,09	34,93	118,63	907,6
	ИТОГО день	1450	40,33	49,99	243,76	1391,35
3 день						

ЗАВТРАК						
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,5	286,75
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
Итого завтрак		510	12,99	12,56	125,13	508,75
ОБЕД						
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25
411	Кнели куриные с рисом (70/30)	100	15,56	15,81	6,69	230,14
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого обед		950	33,55	33,02	130,34	954,19
ИТОГО день		1460	46,54	45,58	255,47	1462,94
4 день						
ЗАВТРАК						
262	Каша манная жидкая	250	7,74	9,33	38,58	269,25
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого завтрак		510	12,4	9,81	125,13	470,25
ОБЕД						
76	Винегет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,5
371	Шницель рубленный паровой с соусом (70/30)	100	20,4	12,7	2,1	204
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого обед		950	42,98	37,7	134,97	1052,5
ИТОГО день		1460	55,38	47,51	260,1	1522,75
5 день						
ЗАВТРАК						
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого завтрак		510	11,79	7,06	125,13	383,5
ОБЕД						

2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
128	Борщ из свежей капусты	250	1,83	5	10,7	95
412	Биточки куриные с томатным соусом (70/30)	100	15,77	16,46	18,17	283,13
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	33,94	33,62	144,17	1015,93
	ИТОГО день	1460	45,73	40,68	269,3	1399,43

6 день

ЗАВТРАК

248	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,75
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	16,11	16,58	125,13	554,75

ОБЕД

107	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	60	16,68	1,08	41,52	238,02
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5
389	Тефтели мясные с соусом (70/30)	100	10,3	10,7	8	170
243	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	9,28	51,36	323,6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	910	45,07	27,12	173,51	1115,72
	ИТОГО день	1420	61,18	43,7	298,64	1670,47

7 день

ЗАВТРАК

262	Каша манная жидкая	250	21,54	33,46	5,77	407,69
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,71	131
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Итого завтрак	500	25,39	34,91	125,13	599,69

ОБЕД

69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25
411	Кнели куриные с рисом и соусом (70/30)	100	15,56	15,81	6,69	230,14
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6

108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	39,09	39,9	111,52	961,99
	ИТОГО день	1450	64,48	74,81	236,65	1561,68
8 день						
ЗАВТРАК						
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	34,67	34,17	47	645
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	39,33	34,65	125,13	846
ОБЕД						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
149	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	2,2	2,95	14,7	94,25
371	Шницель рубленный паровой с соусом (70/30)	100	20,4	12,7	2,1	204
240	Рис припущенный	200	4,94	8,14	49,74	292
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	36,84	35,05	142,12	1032,85
	ИТОГО день	1460	76,17	69,7	267,25	1878,85
9 день						
ЗАВТРАК						
260	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	11,24	15,06	125,13	483,75
ОБЕД						
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97
412	Котлета куриная	100	13,85	10,71	9,29	188,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	950	36,23	36,68	151,24	1081,57
	ИТОГО день	1460	47,47	51,74	276,37	1565,32
10 день						
ЗАВТРАК						
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,8	14,9	47,55	367,25

108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого завтрак	510	15,46	15,38	125,13	568,25
ОБЕД						
107	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	60	16,68	1,08	41,52	238,02
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,5
377	Картофель тушеный с мясом	250	29,13	29,38	23,63	475
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого обед	860	55,69	34,2	141,78	1094,12
	ИТОГО день	1370	71,15	49,58	266,91	1662,37
	Итого за весь период:	14450	551,73	513,24	2633,54	15573,46
	Среднее значение за период:	1445	55,173	51,324	263,354	1557,346