Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1
_____ О.Л.Бакуленко
01.09.2026

# Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников
## ( ОВЗ в возрасте 12-17лет )
## МБОУ СОШ № 1
**приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Составлено на основании
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»
Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г

| N рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| **День 1** | | | | | | |
| | **Обед:** | | | | | |
| №102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| №71 | Овощи по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15,00 |
| №279 | Тефтели с красн. соусом | 100 | 14,78 | 16,38 | 19,52 | 285,00 |
| №203 | Макароны отварные | 200 | 7,28 | 7,32 | 40,60 | 257,40 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 56,80 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 70,98 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,16 |
| | **Итого** | **910** | **32,51** | **34,10** | **117,03** | **905,09** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Сок (шт) | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,23 | 81,32 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | Пирожок | 50 | 2,40 | 4,60 | 22,10 | 139,00 |
| | **Итого** | **350** | **2,76** | **4,77** | **53,74** | **268,52** |
| **День 2** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №81 | Борщ со свежей капустой и сметаной | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,5 | 101,40 |
| №52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 6,08 | 8,36 | 93,95 |
| №265 | Плов из говядины | 200 | 8,67 | 19,30 | 12,75 | 259,38 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,20 |
| Н | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,40 | 118,30 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 2,55 | 7,86 | 15,23 | 141,92 |
| | **Итого** | **850** | **18,55** | **38,65** | **98,00** | **814,15** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Молоко(шт) | 200 | 6,0 | 6,40 | 8,80 | 116,80 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | Булочка | 50 | 2,40 | 4,60 | 22,10 | 139,00 |
| | **Итого** | **350** | **8,66** | **11,17** | **43,11** | **304,00** |
| **День 3** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,40 |
| №71 | Овощи по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15,00 |
| №259 | Жаркое по домашнему | 200 | 18,51 | 20,68 | 18,90 | 335,76 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 56,80 |
| Н | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,40 | 118,30 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 2,55 | 7,86 | 15,23 | 141,92 |
| | **Итого** | **850** | **34,72** | **37,54** | **89,67** | **835,18** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Сок (шт) | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,23 | 81,32 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | **Итого** | **300** | **0,36** | **0,17** | **31,64** | **129,52** |
| **День 4** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,70 | 7,20 | 13,35 | 129,00 |
| №71 | Овощи по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15,00 |
| №246 | Гуляш | 120 | 15,69 | 16,24 | 5,01 | 227,81 |
| №128 | Картофельное пюре | 200 | 4,61 | 7,23 | 30,73 | 206,43 |
| №389 | Сок (шт) | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,23 | 81,32 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 70,98 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,16 |
| | **Итого** | **930** | **27,89** | **36,02** | **100,16** | **819,31** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Молоко(шт) | 200 | 6,0 | 6,40 | 8,80 | 116,80 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | **Итого** | **300** | **6,26** | **6,57** | **20,21** | **165,00** |
| **День 5** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №103 | Суп с вермишелью | 250 | 2,69 | 2,87 | 17,14 | 104,75 |
| №71 | Овощи по сезону | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,00 |
| №293 | Курица запеченная | 100 | 17,65 | 10,0 | 0,80 | 163,80 |
| №302 | Каша гречневая | 200 | 10,40 | 4,80 | 52,00 | 292,80 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,20 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 70,98 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,16 |
| | **Итого** | **910** | **35,74** | **28,29** | **127,68** | **825,69** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Сок (шт) | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,23 | 81,32 |
| | Пирожок | 50 | 2,40 | 4,60 | 22,10 | 139,00 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | **Итого** | **350** | **2,76** | **4,77** | **53,74** | **272,13** |
| **День 6** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №101 | Суп картофельный с рис | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| №71 | Овощи по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15,00 |
| №307 | Котлета рубленная из птиц | 100 | 14,70 | 16,59 | 9,88 | 247,60 |
| №679 | Каша ячневая | 200 | 6,39 | 5,68 | 41,10 | 241,80 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0.00 | 14.00 | 56,80 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 70,98 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,16 |
| | **Итого** | **910** | **28,03** | **30,13** | **106,14** | **808,09** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Сок (шт) | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,23 | 81,32 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | Пирожок | 50 | 2,40 | 4,60 | 22,10 | 139,00 |
| | **Итого** | **350** | **2,76** | **4,77** | **53,74** | **272,13** |
| **День 7** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №81 | Борщ со свежей капустой и сметаной | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,5 | 101,40 |
| №52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 6,08 | 8,36 | 93,95 |
| №259 | Жаркое по домашнему | 200 | 18,51 | 20,68 | 18,90 | 335,76 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,2 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 70,98 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,16 |
| | **Итого** | **810** | **25,75** | **36,69** | **88,3** | **786,46** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Молоко(шт) | 200 | 6,0 | 6,40 | 8,80 | 116,80 |
| | Булочка | 50 | 2,40 | 4,60 | 22,10 | 139,00 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | **Итого** | **350** | **8,66** | **11,17** | **42,31** | **304,0** |
| **День 8** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| №71 | Овощи по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15,00 |
| №245 | Бефстроганов | 90 | 13,6 | 20,7 | 4,61 | 259,14 |
| №203 | Макароны отварные | 200 | 7,28 | 7,32 | 40,60 | 257,40 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0.00 | 14.00 | 56,80 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 70,98 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,16 |
| | **Итого** | **900** | **31,33** | **38,42** | **102,12** | **879,23** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Сок (шт) | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,23 | 81,32 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | **Итого** | **300** | **0,36** | **0,17** | **31,64** | **129,52** |
| **День 9** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,70 | 7,20 | 13,35 | 129,00 |
| №71 | Овощи по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15,00 |
| №290 | Филе куриное с красным соусом | 100 | 19,5 | 17,8 | 4,70 | 257,14 |
| №128 | Картофельное пюре | 200 | 4,61 | 7,23 | 30,73 | 206,43 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| №389 | Сок | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,23 | 81,32 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 70,98 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,16 |
| | **Итого** | **910** | **31,70** | **37,58** | **99,85** | **848,64** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Молоко(шт) | 200 | 6,0 | 6,40 | 8,80 | 116,80 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | **Итого** | **300** | **6,26** | **6,57** | **20,21** | **165,00** |
| **День 10** | | | | | | |
| | **Обед :** | | | | | |
| №103 | Суп с вермишелью | 250 | 2,69 | 2,87 | 17,14 | 104,75 |
| №71 | Овощи по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15,00 |
| №293 | Курица запеченная | 100 | 17,65 | 10,0 | 0,80 | 163,80 |
| №302 | Каша пшеничная | 200 | 8,53 | 10,0 | 44,40 | 301,73 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,2 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 70,98 |
| Н | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,16 |
| | **Итого** | **910** | **34,29** | **32,97** | **119,53** | **840,62** |
| | **Полдник** | | | | | |
| | Сок (шт) | 200 | 0,1 | 0,0 | 20,23 | 81,32 |
| | Пирожок | 50 | 2,40 | 4,60 | 22,10 | 139,00 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 48,20 |
| | **Итого** | **350** | **2,76** | **4,77** | **53,74** | **272,13** |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |