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

Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников (ОВЗ в возрасте 12-17 лет)
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						
	Завтрак:					
№ 173	Каша овсяная с сахаром	250	6,62	7,00	25,37	191,00
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
№14	Масло слив.	15	0,01	12,30	0,15	112,50
№15	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
№376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56,80
	Пирожок	50	2,40	4,60	22,10	139,00
	Итого	**585**	**17,92**	**30,30**	**86,02**	**690,40**
	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 2						
	Завтрак:					
№52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,08	8,36	93,95
№265	Плов из говядины	200	8,67	19,3	12,75	259,38
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
	Итого	**550**	**14,19**	**25,88**	**70,27**	**570,83**
	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						

	Завтрак:					
№71	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,80	15,00
№259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,68	18,9	335,76
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	100,36
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
	Итого	**550**	**26,52**	**23,96**	**62,00**	**569,42**
	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						
	Завтрак:					
№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
№377	Чай с лимоном	200	0.13	0.00	15,2	62,00
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
	Итого	**670**	**25,28**	**24,07**	**78,14**	**629,54**
	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						
	Завтрак:					
№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 гречневая	200	10,40	4,80	52,00	292,80
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
	Итого	**650**	**32,94**	**15,40**	**104,76**	**689,10**
	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**	**268,52**
День 6						
	Завтрак:					
№ 173	Каша рисовая с сахаром	250	6,62	7,00	25,37	190,96
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
№14	Масло слив.	15	0,01	12,30	0,15	112,50
№15	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
№376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56,80
	Пирожок	50	2,40	4,60	22,10	139,00
	Итого	**585**	**17,92**	**30,30**	**86,02**	**690,36**
	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 7						

	Завтрак:					
№52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,08	8,36	93,95
№259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,68	18,9	335,76
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
	Итого	**550**	**24,03**	**24,03**	**76,42**	**647,21**
	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**	**304,00**
День 8						
	Завтрак:					
№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
№377	Чай с лимоном	200	0.13	0.00	15,20	62,00
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
	Итого	**640**	**25,86**	**28,62**	**87,61**	**711,84**
	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						
	Завтрак:					
№71	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,80	15,00
№290	Филе куриное с красн. соус	100	19,5	17,8	4,7	257,00
№128	Картофельное пюре	200	4,61	7,23	30,73	206,43
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	100,36
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
	Итого	**650**	**32,12**	**28,31**	**78,53**	**697,09**
	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						
	Завтрак:					
№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	301,5
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2
Н	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	118,30
	Итого	**650**	**31,07**	**20,60**	**97,16**	**697,80**
	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**	**268,52**