

ИП Чиновникова С.А.

«УТВЕРЖДАЮ» *О.В. Попова*

Директор МБОУ
«*Бродковская* СОШ»

дата *03.03.25* подпись _____



20*25* г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12-18 ЛЕТ
на 2025 - 2026 учебный год**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дети ОВЗ 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная (с маслом и сахаром) из пшеничной крупы	300	7,50	11,73	47,04	440	54-13к
	Чай с сахаром	200	2,84	2,41	14,36	52	54-2г
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,29	14,64	85,55	609,5	
ОБЕД	Огурец соленый	100	1	5	8	11,3	акт
	Суп картофельный с бобовыми	250	3	6	19	133,14	54-8с
	Гуляш	100	16,87	16,37	4	232	54-2м
	Каша перловая вязкая	180	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
	Чай с сахаром и клубникой	185	0	0	12	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	28,77	34,37	93,6	770,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	43,06	49,01	179,15	1380,34	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная манная	300	7,50	11,73	47,04	440	54-13к
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00	0,00	10,20	39	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,45	12,23	81,39	596,5	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	100	1	3	5	46	54-13з
	Суп крестьянский с крупой	250	3	5	11	92	54-10с
	Котлета из говядины с соусом	100	10,27	9,8	9,3	165,97	54-4м
	Макароны отварные	180	5,4	4,9	32,8	196	54-2г
	Чай с сахаром и лимоном	185	0	0	12	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	21,67	22,7	80,1	644,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	33,12	34,93	161,49	1241,37	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	300	7,50	11,73	47,04	325,01	54-22к
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,20	52	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,45	12,23	81,39	494,51	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растит.	100	1	3	5	46	54-13з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	5	14	119,6	54-7с
	Курица тушеная с морковью	100	25	15	17	152	54-25м
	Каша гречневая	180	5	7	26	233,7	54-4г
	Напиток из шиповника	185	0	0	11	66	348
	Хлеб пшенично-ржаной	50	20	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	58	31	81	734,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	69,45	43,23	162,39	1228,81	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	300	7,50	11,73	47,04	412,36	54-6к
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,41	14,36	100,06	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,29	14,64	85,55	629,92	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	8	21	48	110,36	54-2с
	Макароны отварные	180	5,4	4,9	32,8	196	54-2г
	Колбаски куриные с соусом	100	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Чай с сахаром и лимоном	185	0	0	12	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	30,7	29,2	118,1	602,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	44,99	43,84	203,65	1232,78	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная	300	7,50	11,73	47,04	373	54-21к
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,20	26,8	54-2г
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,45	12,23	81,39	516,8	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	0	0	15	35	54-27з
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5	4	10	125,52	54-3с
	Рагу из птицы	250	20,9	21	17,6	385,1	54-22м

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА",** Попова Ольга Владимировна, директор

31.03.25 08:55 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

	Компот из сушеных плодов	185	0	3	12	81	348
	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	27,9	29	62,6	743,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	39,35	41,23	143,99	1260,42	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	300	7,50	11,73	47,04	312,4	54-23к
	Ватрушка с творогом	75	0,04	3,62	0,06	201	410
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,20	26,8	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	7,54	15,35	57,3	540,2	
ОБЕД	Огурец соленый	100	1	5	8	11,3	акт
	Рассольник домашний	250	4	7	15	125,52	95
	Пельмени из мяса птицы	230	14,4	5,04	20,8	175,1	392
	Компот из сушеных плодов	185	0	3	12	81	348
	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	21,4	21,04	63,8	509,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	28,94	36,39	121,1	1050,12	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	320	7,50	11,73	47,04	246,4	54-19г
	Какао на молоке	200	0,12	0,02	10,20	118,6	382
	Бутерброд с сыром	50	0,04	3,62	0,06	157	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	7,66	15,37	57,3	522	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	4,1	1,6	81,5	54-8з
	Щи из свежей капусты со сметаной	270	5,78	4,1	17,83	92,2	54-1с
	Горошница	180	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Колбаски куриные с соусом	100	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Напиток из облепихи	185	0	0	22	88	342
	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	38,28	13,7	93,33	709,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	45,94	29,07	150,63	1231,9	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	280	7,50	11,73	47,04	300,7	54-1к
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00	0,00	10,20	100,6	194
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	11,45	12,23	81,39	518,8	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	0	0	15	35	54-27з
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5	4	10	125,52	54-3с
	Плов из птицы	280	27	8	53	385,7	54-12м
	Чай с сахаром	185	0	0	11	53	376
	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	34	13	97	716,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	45,45	25,23	178,39	1235,02	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсянная	300	7,50	11,73	47,04	409,5	54-9к
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,66	2,34	14,31	56	54-3гн
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,11	14,57	85,5	583	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растит.	100	1	3	5	46	54-13з
	Суп лапша домашняя	250	4	7	17	169,3	113
	Котлета из говядины с соусом	100	10,27	9,8	9,3	165,97	54-4м
	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Чай с сахаром и лимоном	185	0	0	12	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	50	2	0	10	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	20,37	25,1	73,1	665,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	34,48	39,67	158,6	1248,57	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша Дружба	350	7,50	11,73	47,04	300,57	54-16к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,70	15,99	100,6	194
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	14,55	14,93	87,18	518,67	
ОБЕД	Салат из белокочанной и морской капусты	100	1,6	4,1	1,6	81,5	54-8з
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	8	21	48	110,36	54-2с
	Котлеты рыбные минтай с соусом	100	12,9	4	6,1	112,2	54-14д
	Макароны отварные	180	5,4	4,9	32,8	196	54-2г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА",** Попова Ольга Владимировна, директор

31.03.25 08:55 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

Чай с сахаром	180	0	0	11	53	376
Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	29,9	35	107,5	670,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	44,45	49,93	194,68	1188,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12471	382,32	503,82	1806,91	13324,66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1247,1	38,23	50,38	180,69	1332,47	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА"**, Попова Ольга Владимировна, директор

31.03.25 08:55 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A