

ИП Чиновникова С.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Бродковская СОШ»

дата 09.03.25 подпись

О.В. Юнова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ
на 2025 - 2026 учебный год**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 0ВЗ 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная (с маслом и сахаром) из пшеничной крупы	250	7,50	11,73	47,04	337,8	54-13к
	Чай с сахаром	200	2,84	2,41	14,36	26,8	54-2г
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,29	14,64	85,55	482,1	
ОБЕД	Огурец соленый	60	1	5	8	11,3	акт
	Суп картофельный с бобовыми	200	3	6	19	133,14	54-8с
	Гуляш	100	16,87	16,37	4	232	54-2м
	Каша перловая вязкая	150	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	745	28,77	34,37	93,6	770,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	43,06	49,01	179,15	1252,94		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная манная	250	7,50	11,73	47,04	270,8	182
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,61	14,9	87,14	488,9		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	46	54-13з
	Суп крестьянский с крупой	200	3	5	11	92	54-10с
	Котлета из говядины с соусом	100	10,27	9,8	9,3	165,97	54-4м
	Макароны отварные	150	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	745	21,67	22,7	80,1	644,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	36,28	37,6	167,24	1133,77		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	300	7,50	11,73	47,04	409,34	54-22к
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,20	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	47	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	11,45	12,23	81,39	483,14		
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растит.	60	1	3	5	46	54-13з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7	5	14	119,6	54-7с
	Курица тушеная с морковью	100	25	15	17	152	54-25м
	Каша гречневая	150	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	745	58	31	81	734,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1265	69,45	43,23	162,39	1217,44		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром) пшеничная	250	7,50	11,73	47,04	343,63	54-6к
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,41	14,36	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,29	14,64	85,55	561,23		
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	8	21	48	110,36	54-2с
	Макароны отварные	150	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	745	30,7	29,2	118,1	602,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	44,99	43,84	203,65	1164,09		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	300	10,95	13,95	51,00	373,5	54-21к
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,20	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	70,2	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	14,9	14,45	85,35	470,5		
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0	0	15	35	54-27з
	Рассольник ленинградский со	200	5	4	10	125,52	54-3с

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 08:56 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

	Рагу из птицы	250	20,9	21	17,6	385,1	54-22м
	Компот из сушеных плодов	200	0	3	12	81	348
	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27,9	29	62,6	743,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	42,8	43,45	147,95	1214,12	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром) пшеничная	255	7,50	11,73	47,04	265,57	54-23к
	Ватрушка с творогом	75	9,15	5,25	20,10	201	410
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,20	26,8	54-2гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16,65	16,98	77,34	493,37	
ОБЕД	Огурец соленый	60	1	5	8	11,3	акт
	Рассольник домашний	200	4	7	15	125,52	95
	Пельмени из мяса птицы	100	14,4	5,04	20,8	175,1	392
	Компот из сушеных плодов	200	0	3	12	81	348
	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	21,4	21,04	63,8	509,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	38,05	38,02	141,14	1003,29	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9,10	7,56	29,70	223,7	54-19к
	Бутерброд с сыром	50	0,04	3,62	0,06	157	2
	Какао на молоке	200	0,12	0,02	10,20	118,6	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,26	11,2	39,96	499,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,6	4,1	1,6	81,5	54-8з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,78	4,1	17,83	92,2	54-1с
	Горошница	150	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	200	0	0	22	88	342
	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	38,28	13,7	93,33	709,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	47,54	24,9	133,29	1209,2	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром) ячневая	280	7,50	11,73	47,04	280,66	54-1к
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00	0,00	10,20	100,6	194
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,45	12,23	81,39	498,76	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0	0	15	35	54-27з
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5	4	10	125,52	
	Плов из птицы	250	27	8	53	385,7	54-3с 54-12м
	Чай с сахаром	180	0	0	11	53	376
	Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	34	13	97	716,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	45,45	25,23	178,39	1214,98	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная (с маслом и сахаром) овсяная	250	7,50	11,73	47,04	341,25	54-9к
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,66	2,34	14,31	56	54-3г
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,11	14,57	85,5	514,75	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растит.	60	1	3	5	46	54-13з
	Суп лапша домашняя	200	4	7	17	169,3	113
	Котлета из говядины с соусом	100	10,27	9,8	9,3	165,97	54-4м
	Картофельное пюре	150	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		745	20,37	25,1	73,1	665,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	34,48	39,67	158,6	1180,32	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (с маслом и сахаром)	300	7,50	11,73	47,04	253,35	54-15к
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	10,20	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	акт
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,45	12,23	81,39	471,45	
ОБЕД	Салат из белокочанной и морской капусты	60	1,6	4,1	1,6	81,5	54-8з
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	8	21	48	110,36	54-2с

ДОКУМЕНТ ПОДЛИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.03.25 08:56 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

Котлеты рыбные минтай с соусом	100	12,9	4	6,1	112,2	54-14р
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196	54-2г
Чай с сахаром	180	0	0	11	53	376
Хлеб пшенично-ржаной	50	2	1	8	117	акт
ИТОГО ЗА ОБЕД	740	29,9	35	107,5	670,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	41,35	47,23	188,89	1141,51	
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 08:56 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A