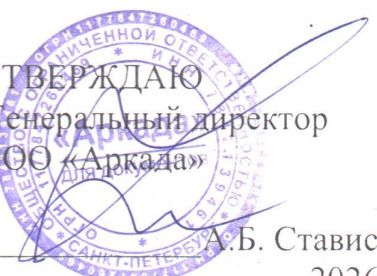


СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Приволжская СОШ им.Героя
Советского Союза Н.С.Алешина»


С.Г. Шейкина
2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Аркада»


А.Б. Стависский
2026г.



Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся ОВЗ
МКОУ «Приволжская СОШ
им.Героя Советского Союза Н.С.Алешина»
(возраст 12-17)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	17	41	355	922
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с молоком	200	2	1	17	81	857
	Итого за Завтрак	560	20	19	85	571	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	52
	Суп "Минестроне" (с курицей)	250	7	8	10	152	168
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	13	11	10	196	568
	Соус томатный.	30		1	2	18	830
	Макаронные изделия отварные	200	6	10	47	220	902
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
	Итого за Обед	980	34	35	137	943	
Итого за день		1 540	54	54	222	1514	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Омлет натуральный	200	10	14	5	246	831
	Сыр (например Российский)	20	5	5		69	15
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с лимоном	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
	Итого за Завтрак	640	23	22	80	677	
Обед	Кукуруза консервированная	100	7	3	40	217	819
	Рассольник ленинградский	250	2	5	17	126	903
	Рагу из птицы	250	21	26	24	404	843
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
	Итого за Обед	900	37	34	141	1019	
Итого за день		1 540	60	56	221	1696	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	15	19	42	396	116
	Сыр (например Российский)	20	5	5		69	15
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
	Итого за Завтрак	630	24	25	92	698	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Печень говяжья по-строгановски.	100	16	16	6	224	854
	Рис отварной	200	5	8	45	273	882
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
	Итого за Обед	950	35	29	133	929	
	Итого за день	1 580	59	54	225	1627	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая	250	8	15	60	375	852
	Сыр (например Российский)	20	5	5		69	15
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
	Итого за Завтрак	580	24	24	101	730	
Обед	Горошек консервированный	100	5		11	67	888
	Борщ с капустой и картофелем.	250	2	11	12	159	815
	Котлета Дружба (рыба, птица)	100	7	9	10	120	295
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	40	337	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
	Итого за Обед	950	32	30	137	968	
Итого за день		1 530	56	54	238	1698	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	250	8	9	39	269	835
	Яйцо вареное	50	9	6		79	209
	Масло сливочное	20		10		150	14
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с лимоном	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		680	21	26	90	730	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	2	10	9	136	878
	Суп "Бразильский"	250	8	10	24	152	310
	Паста сливочная с курицей	250	21	15	45	422	171
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
Итого за Обед		900	38	35	138	982	
Итого за день		1 580	59	61	228	1712	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250	10	16	50	386	729
	Сыр (например Российский)	20	5	5		69	15
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Кондитерское изделие б/к	50	7	3	1	100	890
	Итого за Завтрак	580	26	25	91	741	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	52
	Щи с картофелем	250	2	5	9	116	817
	Митбол в томатном соусе	100	18	15	25	250	312
	Картофельное пюре	200	5	7	29	219	883
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
	Итого за Обед	950	32	32	125	918	
Итого за день		1 530	58	57	216	1659	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша Дружба	250	14	15	34	283	833
		Масло сливочное	10		5		75	14
		Батон	60	4	1	27	126	1 100
		Какао с молоком	200	4	3	10	50	858
		Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак			620	22	24	81	581	
Обед								
		Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71.01
		Суп "Харчо"	250	2	10	21	182	360
		Паста "Болоньезе"	250	25	25	53	531	167
		Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
		Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
		Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
Итого за Обед			900	35	35	138	1007	
Итого за день			1 520	57	59	219	1588	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Пельмени с курицей	200	16	15	33	260	716
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Итого за Завтрак	570	21	21	74	529	
Обед	Кукуруза консервированная	100	7	3	40	217	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Плов из индейки	250	20	25	37	417	293
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
Итого за Обед	900	39	33	153	1034		
Итого за день	1 470	60	54	227	1563		

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	250	9	12	36	286	836
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с молоком	200	2	1	17	81	857
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		570	22	22	81	668	
Обед	Салат из белокачанной капусты .	100	2	10	9	136	878
	Рассольник ленинградский .	250	2	5	17	126	903
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	13	11	10	196	568
	Соус томатный.	30		1	2	18	830
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	10	40	337	841
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
Итого за Обед		980	35	37	138	1085	
Итого за день		1 550	57	59	219	1753	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога.	200	19	20	31	333	634
	Молоко густенное	20	1	1	11	59	930
	Батон	60	4	1	27	126	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		580	24	22	93	624	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1	6		64	20
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	11	12	159	815
	Люля из курицы	100	20	10	22	203	1 020
	Картофельное пюре	200	5	7	29	219	883
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1		7	34	868
Итого за Обед		950	35	34	123	916	
Итого за день		1 530	59	56	216	1540	
Итого за период		15 370	579	564	2231	18350	
Среднее значение за период			41,4	40,3	159,4	1167,9	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____