

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «Калининская СОШ»
Мельникова С.Н.
« 01 » 2026 год

УТВЕРЖАЮ:
Истомина М.П.
« 01 » 2026 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Для учащихся в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет
(комплект ОБЗ)*

Исполнитель: **Истомина М.П.**

Основание: **ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ / ПЕРЕВАЛОВ А.А., ТАПЕШКИНА Н.В. 2018 ГОД**

***СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ М.П.МОГИЛЬНЫЙ, Т.В.ТУТЕЛЬЯН 2012 ГОД**

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

1 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Вимамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
233	Каша пшeнная мол жид	200	8,66	7,86	37,22	254,2	0,19	1,36	39,8	0,2	141,5	208,86	55,3	1,46
465	Кофейный напиток с мол	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		15,72	10,96	75,78	464,9	6,25	2,06	58,8	0,95	266,3	352,26	86,2	2,61
Обед														
104	Щи из св кап и картоф с/см	208	1,52	3,96	6,12	72,2	0,21	47,6	0	0,31	70,15	81,1	27,25	0,72
372/419	Биточки их птицы с том.соусом	100	11,13	7,68	7,57	143,69	0,05	1,07	46,9	0,46	30,3	73,81	15,5	1,09
256	Макароны отварные	150	5,55	5,55	29,57	190,35	0,06	0	34,32	0,84	13,78	45,37	8,86	1,08
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		24,51	18,25	93,37	642,76	0,46	49,67	81,22	2,8	149,13	323,68	89,01	6,5

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

2 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Вимамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
227	Каша манная мол. жид	200	6,22	6,58	31,24	209,2	0,08	1,38	40,2	0,52	136,9	122,38	20,4	0,46
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		10,58	7,18	71,2	391,9	6,11	1,38	40,2	12,27	156,4	190,28	39	2,87
Обед														
95	Борщ с кап.и картоф с/см	208	1,78	5,69	10,13	105,09	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81
367	Птица туш с соусе с том	120	16,9	18,3	3,8	247	0,04	1,3	116,7	0,7	29,6	83	21,7	1,52
202	Каша гречневая расс	150	8,75	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
486	Компот из св.яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,002	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		33,83	30,38	108,72	851,44	0,462	17,96	116,93	3,77	125,19	416,32	183,78	10,02

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

3 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Вимамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
140	Суп молочный с макаронами	200	5,72	5,06	18,84	143,8	0,08	0,9	38,72	0,26	162,64	137,24	20,32	0,48
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		10,28	5,76	53,3	306,5	6,11	1,9	38,72	1,03	187,04	213,24	43,62	2,92
Обед														
132/143	Суп-пюре картоф с гренками	220	2,7	4,12	16,85	115,31	0,11	6,3	0,1	0,21	48,44	80,24	24,06	0,21
341/419	Котлеты Пермские с т/с	100	14,2	8,4	9,5	171	0,1	1	0	0,5	20,8	139	18,7	2,28
385	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
495	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,8
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		27,89	18,45	134,06	818,48	6,33	8,52	0,31	3,76	146,75	425,1	121,62	5,98

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

4 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Вимамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
234	Каша рисовая мол. жид	200	5,54	6,88	32,62	214,6	0,6	1,54	42,6	0,18	147,48	153,1	31,66	0,17
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		13,1	10,38	71,38	431,3	6,66	2,24	61,6	0,94	275,28	311,1	72,26	2,61
Обед														
100	Рассольник Ленинградский с/см	208	5,03	11,3	32,28	149,6	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03
307/405	Котлеты или биточки рыбные	100	12,6	1,5	5,70	87	0,08	0,7	38,8	0,9	45,1	179	29,9	0,89
377	Пюре картофельное	150	8,75	5,43	45	263,81	1,62	6,46	0,02	0,23	47,95	105,66	33,9	1,21
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,8
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		33,02	19,07	137,52	753,61	7,87	16,97	39,03	15,61	153,92	443,04	114,79	5,94

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

5 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Вимамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
230	Каша ячневая мол жид	200	5,46	6,2	25,82	181	0,21	1,18	37	0,5	181,7	146,8	27,54	1,23
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		11,32	8,1	62,28	367,7	6,26	1,48	46,5	1,25	257,3	259,6	56,34	2,61
Обед														
116	Суп картоф с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,1	8,1	0,19	0,3	18,26	55,91	23,27	0,9
347/419	Котлеты Школьные т/с	100	1,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	24,7	0,5	48,1	147,9	20,6	2,15
223	Каша пшениная вязкая	150	6,58	5,19	28,74	187,95	0,04	1,08	30,75	0,17	104,16	123,97	27,91	0,11
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		16,85	19,64	108,96	733,74	0,42	10,98	55,64	2,16	205,42	451,18	109,18	6,77

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

6 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Вимамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
230	Каша пшеничная мол жид	200	5,46	6,2	25,82	181	0,21	1,18	37	0,5	181,7	146,8	27,54	1,23
465	Кофейный напиток с мол	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		12,52	9,3	64,38	391,7	6,27	1,88	56	1,25	306,5	290,2	58,44	2,61
Обед														
123	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,2	0,07	6,36	12	0,18	24,92	122,02	27,78	0,91
367	Птица туш с соусе с том	120	16,9	18,3	3,8	247	0,04	1,3	116,7	0,7	29,6	83	21,7	1,52
217	Каша рисовая вязкая	150	6,58	5,19	28,74	187,95	0,04	1,08	30,75	0,17	104,16	123,97	27,91	0,11
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		35,04	33,31	77,6	750,85	6,18	9,74	159,45	1,82	183,08	404,99	100,69	4,98

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

7 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
226	Каша Дружба	200	52	6,68	27,62	191,6	0,09	1,32	39,4	0,14	130,14	140,08	30,66	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		56,36	7,28	67,58	374,3	6,12	1,32	39,4	11,89	149,64	207,98	49,26	2,61
Обед														
98	Свекольник с/см	208	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,05	0,66
308/405	Котлеты рыбные любительские	100	12,6	1,5	5,70	87	0,08	0,7	38,8	0,9	45,1	179	29,9	0,89
377	Пюре картофельное	150	8,75	5,43	45	263,81	1,62	6,46	0,02	0,23	47,95	105,66	33,9	1,21
486	Компот из св.яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,002	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		27,7	13,87	100,52	638,31	7,792	27,51	39,04	4,47	165,1	425,56	117,35	5,98

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

8 день

№ рец.	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Вимамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
227	Каша манная мол. жид	200	6,22	6,58	31,24	209,2	0,08	1,38	40,2	0,52	136,9	122,38	20,4	0,46
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		10,78	7,28	65,7	371,9	6,11	2,38	40,2	1,29	161,3	198,38	43,7	2,61
Обед														
119	Суп крестьянский с крупой с/см	208	2,16	4,36	9,74	92,8	0,07	6	0	1,98	29,06	56,96	22,04	0,8
375	Плов из отв птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
495	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,002	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,8
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		25,3	21,2	107,28	729	6,162	17,3	0,02	8,66	104,61	291,96	88,74	5,72

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

9 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
233	Каша пшениная мол жид	200	8,66	7,86	37,22	254,2	0,19	1,36	39,8	0,2	141,5	208,86	55,3	1,46
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		16,22	11,36	75,98	470,9	6,25	2,06	58,8	0,96	269,3	366,86	95,9	2,61
Обед														
129	Суп-лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,4	0,06	0,4	66,16	0,64	29,88	74,74	11,76	1,03
349/402	Тефтели из гов мол/с	100	9,9	10,3	8,4	166	0,05	1,5	23,1	0,4	41,2	123,3	17,1	1,55
202	Каша гречневая расс	150	8,75	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0,3	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		30,47	21,75	121,68	806,11	0,49	1,9	89,29	13,69	116,08	477,71	159,92	9,46

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

10 день

№ рец	Наименоване блюда	Выход	Питательные вещества				Вимамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккалл	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
232	Каша из овс хл геркулес	200	6,32	8,9	25,48	207,38	0,19	1,39	0,05	0,45	148,68	202,23	49,76	1,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	6	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого		12,18	10,8	61,94	394,08	6,24	1,69	9,55	1,2	224,28	315,03	78,56	2,61
Обед														
114	Суп картоф с бобовыми	200	2,33	3,89	13,61	98,79	0,08	6,73	0,19	0,17	14,74	47,3	18,02	0,64
328	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,003	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого		31,41	22,28	80,04	647,77	0,42	17,93	0,193	2,02	77,16	425,73	102,82	8,22