

Утверждаю
Директор ООО «Звезда»
Н.Ф. Бадина
«01» сентября 2026г.

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 6»
«01» сентября 2026г.

**Примерное меню питания школьников 7-11 лет.
для детей с ОВЗ и инвалидов**
Период: Осенне-зимний

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	210	11,3	13,2	44,7	350,7
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
	Итого за Завтрак	500	18,3	15,8	97,4	613,3
	Обед					
54-11з*	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	200	4,5	4,36	9,76	96,1
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
268с/б 2017***	Биточки с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	26,5	38,16	99,66	857
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
313с/б 2013**	Запеканка из творога с повидлом	150	25,9	12,3	33,2	319,04
54-2гн*	Чай с сахаром	230	0,23	0	7,5	30,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	120	9	3,5	61,7	314,4
	Итого за Завтрак	500	35,13	15,8	102,4	664,24
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с*	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г*	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
234с/б 2017***	Котлета рыбная любительская (минтай) с соусом	90(60/30)	8,12	6,5	11,06	134,73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	26,02	23,7	106,76	750,73

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	15,4	15,8	86,6	539,4
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,7	5,2	2,3	63
54-13с*	Щи из свежей капусты	200	4,4	4,3	5,42	78
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	234
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90(60/30)	6,4	15,3	10,7	211
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	27,4	32,3	120,42	892,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
54-6к*	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,25	20,64	98,93	614,2
	Обед					
54-28з*	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-7с*	Суп картофельный с макарон-ными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
259с/б 2017***	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	760	33,3	22,9	94,7	724,7

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	210	11,3	13,2	44,7	350,7
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
	Итого за Завтрак	500	21,9	18,7	102,3	672,5
	Обед					
54-16з*	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-3с*	Рассольник ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-23м*	Биточки из курицы с соусом	90(60/30)	12,3	3,6	9,5	119,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	31,4	22,7	104,7	757,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-9к*	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,7	21,7	92,2	627,8
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капу- сты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с*	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
260 с/б 2017***	Гуляш	100	10,6	28,2	2,9	309
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	810	33,6	46,4	114,7	1019,3

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	15,4	15,8	86,7	510,2
	Обед					
60 с/б 2013**	Салат из свеклы отварной с яблоками	60	0,7	3,2	6,8	59,4
54-13с*	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2
492с/б 2004	Плов из птицы	180	13,7	11,8	32,7	391,7
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	740	25,9	21,8	85,6	751,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-6к*	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	18,7	20,6	108,9	684
	Обед					
54-11з*	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	90(60/30)	6,4	15,3	10,7	210,5
54-1г*	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	24,4	33,5	99,9	810,9

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	7,4	0	35,8
262с/б 2013	Каша манная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	16,2	17,8	88,7	540
	Обед					
54-16з*	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-7с*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-6г*	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
268с/б 2017***	Шницель с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	800	24,1	33,8	120,9	894,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	10	2,4	7,5	0,1	66,1
54-6к*	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	510	17,2	16,2	84,5	542,2
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с*	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г*	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
268с/б 2017***	Котлета рубленая с соусом	90(60/30)	7,6	19,7	8,1	241,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	750	22,5	36,6	75	724,4