

Согласовано:

Директор МБОУ "

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2025 г.

2025 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся с ОВЗ 5-11 классов МБОУ г.Бийска

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя №1**Понедельник****Завтрак 1-я смена**

260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука)	100	12	16	3	219
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мог171	180	5	9	37	248
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				696

Второй завтрак 1-я смена

233	Каша молочная рисовая 200 гр (крупа рис,молоко,сахар)	200	6	9	32	247
72	Сыр порциями 15 гр	15	4	5	0	56
499	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0	10	43
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		435				394

Обед 2-я смена

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов.,капуста,картоф,морковь,лук,т.паста, сметана)	255	4	8	13	140
368	Кнели из кур 100 гр (птица филе,лук,соль,рис)	100	16	15	10	275
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		805				899

Полдник 2-я смена

233	Каша молочная рисовая 200 гр (крупа рис,молоко,сахар)	200	6	9	32	247
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		420				354

Вторник**Завтрак 1-я смена**

265	Плов 280 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло,)	280	18	22	38	453
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0	0	25	104
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				729

Второй завтрак 1-я смена

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	10	39	271
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		425				378

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7	9	18	212
328	Бигус 280 гр (капуста,свинина,морковь,лук,раст.масло,том.паста)	280	19	20	20	336
481	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	1	0	28	116

	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		800				836

Полдник 2-я смена

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	10	39	271
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		425				378

Среда

Завтрак 1-я смена

290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мог171	180	8	6	40	251
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				690

Второй завтрак 1-я смена

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	9	25	217
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
		425				325

Обед 2-я смена

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92	255	3	7	11	189
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло)	100	18	6	6	145
420	Соус томатный 30 гр (т.паста, сл.масло, мука, сахар, соль)	30	0	1	1	16
207	Рис припущенный 180 гр (крупа рис, сл.масло) СТН207	180	4	7	45	258
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0	0	28	111
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		835				892

Полдник 2-я смена

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	9	25	217
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
		425				325

Четверг

Завтрак 1-я смена

229	Рыба тушенная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, р.масло)	100	10	5	4	105
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	180	4	12	23	218
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				562

Второй завтрак 1-я смена

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар)	205	6	7	33	220
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
		425				328

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	6	9	29	219
300	Суфле из кур 100 гр (птица, яйцо, рис, раст.масло, сыр)	100	15	16	6	237
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло)	180	20	4	45	288
499	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0	10	43

	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	19
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		800				960

Полдник 2-я смена

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар)	205	6	7	33	220
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
		425				328

Пятница

Завтрак 1-я смена

369	Котлета куриная 100 гр (птица,хлеб,лук,сл.масло)	100	15	17	10	248
139	Капуста тушенная 180 гр (капуста,морковь,лук,т.паста,раст.масло)Mor139	180	4	7	14	139
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				619

Второй завтрак 1-я смена

283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог,рис,яйцо,сахар,повидло)	60	10	4	12	123
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		300				278

Обед 2-я смена

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон гов., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло) Mor96	255	4	10	16	194
260	Гуляш 100 гр (свинина,р.масло,лук,т.паста,мука)	100	12	16	3	219
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами 180 гр (мак.изд., морковь, т.паста, раст.масло) СРБ 54-2г	180	7	6	44	255
491	Компот из кураги 200 гр (сахар,курага)	200	1	0	22	90
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		805				930

Полдник 2-я смена

283	Запеканка из творога с повидлом 100/20 гр (творог,крупа манная,яйцо,сахар,повидло)	120	20	8	24	246
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		360				401

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена

279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо,рис,лук,сметана,т.паста) Mor279	110	20	9	14	220
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая,сл.масло)	180	5	8	37	248
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		560				699

Второй завтрак 1-я смена

225	Каша молочная жидкая "Дружба" 200 гр (крупа,молоко,сахар)	200	9	7	33	229
	Печенье/вафли/пряник	25	1	3	3	45
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		445				381

Обед 2-я смена

108	Суп картофельный с клёцками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо)	250	4	10	17	200
290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица,сметана,мука,раст.масло)	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Mor171	180	8	6	40	251
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон,сахар)	200	0	0	15	61

	Яблоко 120 гр	120	0	0	12	54
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		920				945

Полдник 2-я смена

225	Каша молочная жидкая "Дружба" 200 гр (крупа, молоко, сахар)	200	9	7	33	229
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		420				336

Вторник

Завтрак 1-я смена

369	Котлета куриная 50 гр (птица, хлеб, лук, р.масло)	50	7	13	5	124
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252
420	Соус томатный 30 гр (т.паста, сл.масло, мука, сахар, соль)	30	0	1	1	16
461	Какао с молоком 200 гр (сахар, молоко, какао порошок)	200	3	3	19	113
	Яблоко 120 гр	120	0	0	12	54
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		650				731

Второй завтрак 1-я смена

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	10	39	271
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		425				378

Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95	255	4	9	15	184
265	Плов 280 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло.)	280	18	22	38	453
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40гр	40	3	0	20	97
		805				867

Полдник 2-я смена

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	10	39	271
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		425				378

Среда

Завтрак 1-я смена

320	Мясо тушеное 100 гр (свинина, лук, морковь, р.масло, т.паста)	100	12	16	1	189
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло)	180	20	4	45	288
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар)	200	1	0	22	90
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				740

Второй завтрак 1-я смена

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	9	25	217
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
		425				325

Обед 2-я смена

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста)	255	4	8	13	140
255	Печень по-строгановски 100гр Мог.255 (печень, лук, масло слив, сметана, мука)	100	13	11	4	185
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252

489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		805				816

Полдник 2-я смена

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	9	25	217
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
		425				325

Четверг

Завтрак 1-я смена

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста)	100	12	17	6	230
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло)	180	8	6	40	251
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0	0	28	111
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				764

Второй завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль)	205	6	7	34	227
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	0	10	49
		425				334

Обед 2-я смена

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста)	255	3	7	11	189
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр	110	20	9	14	220
307	Каша перловая с овощами 180 гр (крупа перловая, лук, морковь, раст.масло)	180	4	5	29	181
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		815				879

Полдник 2-я смена

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль)	205	6	7	34	227
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	0	10	49
		425				334

Пятница

Завтрак 1-я смена

327	Жаркое по-домашнему 280 гр (птица, картофель, лук, морковь, раст.масло)	280	17	24	22	376
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Йогурт	200	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		750				714

Второй завтрак 1-я смена

233	Каша молочная рисовая 200 гр (крупа рис, молоко, сахар)	200	6	9	32	247
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		440				402

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло)	250	7	9	18	212
297	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, р.масло)	100	14	4	2	175
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло)	180	4	12	23	218
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60

	Йогурт	200	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		1000				887

Полдник 2-я смена

233	Каша молочная рисовая 200 гр (круп рис,молоко,сахар)	200	6	9	32	247
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		440				402