

Согласовано
Директор МБОУ "

Коньшина г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:
Новичкова И.А.

"3" 2025 г.

2025 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся с ОВЗ 1-4 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 150 гр (крупа перловая, сл.масло)	150	4	7	31	207
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				630

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 из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон кур., картофель, капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана)	204	3	6	8	114
368	Кнели из кур 100 гр (птица филе, лук, соль, рис)	100	16	15	10	275
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (мак.изд., сл.масло)	150	6	3	38	208
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		714				805

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 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	250	16	20	33	404
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0	0	25	104
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				655

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 200 гр (бульон кур., картофель, горох, лук, морковь, раст.масло)	200	5	6	12	140
328	Бигус 250 гр (капуста, мясо, лук, морковь, раст.масло, том.паста)	250	17	18	18	302

491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		710				705

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 рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	7	5	34	207
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				622

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 с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	204	3	8	25	180
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 150 гр (рис, сл.масло)	150	3	4	25	224
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0	0	28	111
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		744				823

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
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл.масло)	150	5	5	21	192
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				511

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 200 гр (птица, картф, морковь, лук, мак. изделия, р.масло)	200	4	8	11	143
300	Суфле из кур 100 гр (птица, яйцо, рис, раст.масло, сыр)	100	15	16	6	237

198	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох, сл.масло)	150	12	4	27	196
499	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0	10	43
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		710				766

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 тушеная 150 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	150	3	6	12	116
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				571

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 "Ленинградский" со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, консерв.огурец, крупа перловая, морковь, лук, раст.масло)	204	3	8	23	172
260	Гуляш 100 гр (свинина, р.масло, лук, т.паста, мука)	100	12	16	3	219
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами 150 гр (мак.изд., морковь, т.паста, раст.масло)	150	6	5	37	216
491	Компот из кураги 200 гр (сахар, курага)	200	1	0	22	90
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		714				844

Полдник 2-я смена

278	Запеканка из творога с повидлом 50/10 гр (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сл.масло)	60	9	4	9	108
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				263

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена

279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо, рис, лук, сметана, т.паста) Мог279	110	20	9	14	220
171	Каша перловая 150 гр (крупа перловая, сл.масло)	150	4	7	31	207
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		520				632

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 200 гр (бульон, картофель, мука, морковь, лук, раст.масло, яйцо)	200	3	8	14	162
-----	--	-----	---	---	----	-----

290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица, сметана, мука, раст. масло)	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл. масло)	150	7	5	34	207
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 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		830				839

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 150 гр (макаронные изделия, сл. масло)	150	6	3	38	208
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 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		610				663

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 200/4 гр (бульон, свекла, карт, морковь, лук, т. паста, р. масло)	204	3	8	12	149
265	Плов 250 гр (мясо, рис, лук, морковь, т. паста, раст. масло)	250	16	20	33	404
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40гр	40	3	0	20	97
		714				758

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 150 гр (крупа горох, сл. масло)	150	12	4	27	196
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар)	200	1	0	22	90
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				623

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 из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста)	204	3	6	8	114
255	Печень по-строгановски 100гр Мог.255 (печень, лук, масло слив, сметана, мука)	100	13	11	4	185
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия, масло сливочное)	150	6	3	38	208
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		714				722

Полдник 2-я смена

109	Каша молочная овсяная 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 рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	7	5	34	207
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0	0	28	111
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				696

Второй завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшенная 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 20гр	20	2	0	10	49
		425				334

Обед 2-я смена

92	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	204	3	8	25	180
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр	110	20	9	14	220
307	Каша перловая с овощами 150 гр (крупа перловая, лук, морковь, раст.масло)	150	3	4	24	149
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		724				812

Полдник 2-я смена

112	Каша молочная пшенная 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 20гр	20	2	0	10	49
		425				334

Пятница

Завтрак 1-я смена

327	Жаркое по-домашнему 250 гр (птица, картофель, лук, морковь, раст.масло)	250	17	25	20	381
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Йогурт	200	3	3	15	192
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		710				836

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 200 гр (бульон,картоф,горох,лук,морковь,р.масло)	200	5	6	12	140
297	Рыба тушенная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,мука,сметана,р.масло)	100	14	4	2	175
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель,молоко,сл.масло)	150	5	5	21	192
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон)	200	0	0	15	60
	Йогурт	200	3	3	15	192
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		910				905

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 40 гр	40	3	0	20	97
		440				402