

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Десятидневное меню возраст от 7 до 11 лет(1 смена) ОВЗ и инвалиды

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

| № рецептуры           | Название блюда               | Масса<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергети                   |
|-----------------------|------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|----------------------------|
|                       |                              |            |            |           |               | ческая<br>ценность<br>ккал |
| Понедельник, 1 неделя |                              |            |            |           |               |                            |
| Завтрак               |                              |            |            |           |               |                            |
| 14                    | Масло порциями               | 10         | 0,1        | 7,3       | 0,1           | 66,1                       |
| 54-24к                | Каша жидкая молочная пшенная | 200        | 8,3        | 10,1      | 37,6          | 274,9                      |
| 54-21гн               | Какао с молоком              | 200        | 4,7        | 3,5       | 8,9           | 85,9                       |
| Пром.                 | Яблоко                       | 170        | 0,7        | 0,7       | 16,7          | 75,5                       |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный               | 20         | 1,5        | 0,2       | 9,8           | 46,9                       |
| Пром.                 | Хлеб бородинский             | 20         | 1,4        | 0,3       | 8             | 39,6                       |
| Итого за Завтрак      |                              | 620        | 16,7       | 22,1      | 81,1          | 588,9                      |
| Обед                  |                              |            |            |           |               |                            |
| 54-3з                 | Помидор в нарезке            | 60         | 0,7        | 0,1       | 2,3           | 12,8                       |
| 54-26с-2020           | Суп из овощей                | 200        | 3,5        | 4,9       | 10,6          | 100,8                      |
| 54-1г-2020            | Макароны отварные.           | 150        | 6,3        | 11,5      | 38,6          | 282,7                      |
| 54-2м-2020            | Гуляш из говядины            | 90         | 15,3       | 20,3      | 3,5           | 258                        |
| 54-9хн                | Компот из облепихи           | 200        | 0,2        | 1         | 14,7          | 69                         |
| Пром.                 | Хлеб бородинский             | 30         | 2          | 0,4       | 11,9          | 59,4                       |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный               | 60         | 4,6        | 0,5       | 29,5          | 140,6                      |
| Итого за Обед         |                              | 790        | 32,6       | 38,7      | 111,1         | 923,3                      |
| Итого за день         |                              | 1410       | 49,3       | 60,8      | 192,2         | 1512,2                     |
| Вторник, 1 неделя     |                              |            |            |           |               |                            |
| Завтрак               |                              |            |            |           |               |                            |
| 54-1з                 | Сыр твердых сортов в нарезке | 20         | 4,6        | 5,9       | 0             | 71,7                       |
| 181                   | Каша манная                  | 200        | 5,8        | 9,5       | 29,8          | 227,5                      |

|             |     |                                          |             |             |             |              |               |
|-------------|-----|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             | 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным     | 200         | 4,3         | 3,6         | 16,1         | 113,7         |
| Пром.       |     | Хлеб бородинский                         | 20          | 1,4         | 0,3         | 8            | 39,6          |
| Пром.       |     | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,9          |
| Пром.       |     | Апельсин                                 | 180         | 1,6         | 0,4         | 14,6         | 68            |
|             |     | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>640</b>  | <b>19,2</b> | <b>19,9</b> | <b>78,3</b>  | <b>567,4</b>  |
|             |     | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-2з       |     | Огурец в нарезке                         | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 54-4г-2020  |     | Каша гречневая рассыпчатая               | 150         | 7,1         | 4,9         | 31,2         | 197,9         |
| 54-2с-2020  |     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 2,8         | 8,9         | 7,5          | 121,5         |
| 54-16м-2020 |     | Тефтели из говядины с рисом              | 90          | 13,4        | 14,1        | 8,1          | 213           |
| 54-1хн      |     | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.       |     | Хлеб бородинский                         | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4          |
| Пром.       |     | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|             |     | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>790</b>  | <b>30,9</b> | <b>28,9</b> | <b>109,5</b> | <b>821,9</b>  |
|             |     | <b>Итого за день</b>                     | <b>1430</b> | <b>50,1</b> | <b>48,8</b> | <b>187,8</b> | <b>1389,3</b> |
|             |     | <b>Среда, 1 неделя</b>                   |             |             |             |              |               |
|             |     | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1т-2020  |     | Запеканка из творога                     | 150         | 18,5        | 8,3         | 16           | 212,5         |
| 54-3гн      |     | Чай с лимоном и сахаром                  | 200         | 0,2         | 0,1         | 3            | 13,4          |
| Пром.       |     | Банан                                    | 160         | 2,4         | 0,8         | 33,6         | 151,2         |
| Пром.       |     | молоко сгущенное с сахаром               | 20          | 1,4         | 1,7         | 11,1         | 65,5          |
| Пром.       |     | Хлеб бородинский                         | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4          |
| Пром.       |     | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
|             |     | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>590</b>  | <b>26,8</b> | <b>11,5</b> | <b>90,4</b>  | <b>572,3</b>  |
|             |     | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-3з       |     | Помидор в нарезке                        | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-25с      |     | Суп гороховый (вариант 2)                | 200         | 4,2         | 8,6         | 14,7         | 153,2         |
| 54-8г-2020  |     | Капуста тушеная                          | 150         | 3,9         | 15,4        | 11,1         | 198,9         |
| 54-5м-2020  |     | Котлета из курицы                        | 90          | 19,1        | 11,8        | 12,8         | 233,8         |
| 54-11хн     |     | Компот из брусники                       | 200         | 0,1         | 0,1         | 7,8          | 32,7          |
| Пром.       |     | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
| Пром.       |     | Хлеб бородинский                         | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
|             |     | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>800</b>  | <b>35,3</b> | <b>37</b>   | <b>94,1</b>  | <b>851,2</b>  |

|                          |                                |             |             |             |              |               |
|--------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Итого за день</b>     |                                | <b>1390</b> | <b>62,1</b> | <b>48,5</b> | <b>184,5</b> | <b>1423,5</b> |
| <b>Четверг, 1 неделя</b> |                                |             |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>           |                                |             |             |             |              |               |
| 54-1з                    | Сыр твердых сортов в нарезке   | 20          | 4,6         | 5,9         | 0            | 71,7          |
| 54-13к                   | Каша вязкая молочная пшеничная | 200         | 8,1         | 9,2         | 38,6         | 270,3         |
| 383                      | Какао с молоком сгущенным      | 200         | 2,3         | 2           | 10,5         | 69,2          |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
| Пром.                    | Яблоко                         | 170         | 0,7         | 0,7         | 16,7         | 75,5          |
| Пром.                    | Хлеб бородинский               | 20          | 1,4         | 0,3         | 8            | 39,6          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                | <b>640</b>  | <b>19,4</b> | <b>18,3</b> | <b>88,6</b>  | <b>596,6</b>  |
| <b>Обед</b>              |                                |             |             |             |              |               |
| 54-2з                    | Огурец в нарезке               | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 54-9с-2020               | Суп картофельный с фасолью     | 200         | 4,6         | 9,7         | 13,2         | 158,1         |
| 54-12м-2020              | Плов с филе цыплёнка           | 240         | 27,3        | 14,5        | 33,3         | 372,8         |
| 54-6хн-2020г             | Компот из вишни                | 200         | 0,3         | 0,1         | 10,2         | 42,8          |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                 | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.                    | Хлеб бородинский               | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                | <b>780</b>  | <b>38,4</b> | <b>25,2</b> | <b>93,8</b>  | <b>755,2</b>  |
| <b>Итого за день</b>     |                                | <b>1420</b> | <b>57,8</b> | <b>43,5</b> | <b>182,4</b> | <b>1351,8</b> |
| <b>Пятница, 1 неделя</b> |                                |             |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>           |                                |             |             |             |              |               |
| 53-19з                   | Масло сливочное (порциями)     | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1          |
| 54-4о-2020               | Омлет с сыром                  | 150         | 13,3        | 17,3        | 2,2          | 217,8         |
| 54-2гн                   | Чай с сахаром                  | 200         | 0,2         | 0           | 2,8          | 12,3          |
| Пром.                    | Апельсин                       | 150         | 1,4         | 0,3         | 12,2         | 56,7          |
| Пром.                    | Хлеб бородинский               | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4          |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                | <b>570</b>  | <b>19,3</b> | <b>25,5</b> | <b>44</b>    | <b>482,6</b>  |
| <b>Обед</b>              |                                |             |             |             |              |               |
| 54-4з                    | Перец болгарский в нарезке     | 60          | 0,8         | 0,1         | 2,9          | 15,4          |
| 115                      | Суп картофельный с крупой      | 200         | 3,1         | 9,5         | 18,5         | 171,9         |
| 54-11г-2020              | Картофельное пюре              | 150         | 5,2         | 9,6         | 23,1         | 199,8         |

|            |                          |             |             |             |              |               |
|------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2р-2020 | Котлета рыбная (горбуша) | 90          | 17,5        | 12,9        | 8,6          | 220,6         |
| 635        | Компот из клубники с/м   | 200         | 0,2         | 0           | 15,4         | 62,3          |
| Пром.      | Хлеб бородинский         | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный           | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|            | <b>Итого за Обед</b>     | <b>780</b>  | <b>32,5</b> | <b>32,9</b> | <b>104,1</b> | <b>843</b>    |
|            | <b>Итого за день</b>     | <b>1350</b> | <b>51,8</b> | <b>58,4</b> | <b>148,1</b> | <b>1325,6</b> |

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

|        |                                 |            |             |             |             |              |
|--------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке    | 20         | 4,6         | 5,9         | 0           | 71,7         |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)      | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 54-2к  | Каша вязкая молочная кукурузная | 200        | 7,2         | 9,2         | 44          | 287,8        |
| 383    | Какао с молоком сгущенным       | 200        | 2,3         | 2           | 10,5        | 69,2         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,3         |
| Пром.  | Яблоко                          | 170        | 0,7         | 0,7         | 16,7        | 75,5         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>630</b> | <b>17,2</b> | <b>25,3</b> | <b>86,1</b> | <b>640,6</b> |

##### Обед

|             |                           |             |             |             |              |               |
|-------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-3з       | Помидор в нарезке         | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-25с      | Суп гороховый (вариант 2) | 200         | 4,2         | 8,6         | 14,7         | 153,2         |
| 54-11м-2020 | Плов из говядины          | 240         | 15,3        | 14,7        | 38,6         | 348,2         |
| 54-9хн      | Компот из облепихи        | 200         | 0,2         | 1           | 14,7         | 69            |
| Пром.       | Хлеб бородинский          | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный            | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|             | <b>Итого за Обед</b>      | <b>790</b>  | <b>27</b>   | <b>25,3</b> | <b>111,7</b> | <b>783,2</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>      | <b>1420</b> | <b>44,2</b> | <b>50,6</b> | <b>197,8</b> | <b>1423,8</b> |

#### Вторник, 2 неделя

##### Завтрак

|          |                                      |     |     |     |      |       |
|----------|--------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке         | 20  | 4,6 | 5,9 | 0    | 71,7  |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая         | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 380      | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 4,3 | 3,6 | 16,1 | 113,7 |
| Пром.    | Хлеб бородинский                     | 30  | 2   | 0,4 | 11,9 | 59,4  |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 30  | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3  |
| Пром.    | Апельсин                             | 170 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 64,3  |

|             |                                  |             |             |             |              |               |
|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>650</b>  | <b>20</b>   | <b>15,8</b> | <b>85,3</b>  | <b>563,9</b>  |
|             | <b>Обед</b>                      |             |             |             |              |               |
| 54-2з       | Огурец в нарезке                 | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 54-1с-2020  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200         | 3,3         | 7           | 6            | 100,6         |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре                | 170         | 5,9         | 10,9        | 26,2         | 226,4         |
| 54-1м-2020  | Бефстроганов из говядины         | 100         | 15          | 15,5        | 2,4          | 209,3         |
| 54-35хн     | Компот из смеси сухофруктов      | 200         | 0,4         | 0           | 19,8         | 80,8          |
| Пром.       | Хлеб бородинский                 | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
|             | <b>Итого за Обед</b>             | <b>790</b>  | <b>29,4</b> | <b>34,1</b> | <b>82,6</b>  | <b>755,3</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>             | <b>1440</b> | <b>49,4</b> | <b>49,9</b> | <b>167,9</b> | <b>1319,2</b> |

### Среда, 2 неделя

|            |                          |             |             |             |              |               |
|------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|            | <b>Завтрак</b>           |             |             |             |              |               |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога     | 150         | 18,5        | 8,3         | 16           | 212,5         |
| 54-3гн     | Чай с лимоном и сахаром  | 200         | 0,2         | 0,1         | 3            | 13,4          |
| Пром.      | Хлеб бородинский         | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный           | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.      | Банан                    | 200         | 3           | 1           | 42           | 189           |
| Пром.      | Джем из абрикосов        | 20          | 0,1         | 0           | 14,4         | 57,9          |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>650</b>  | <b>27,5</b> | <b>10,2</b> | <b>111</b>   | <b>645,8</b>  |
|            | <b>Обед</b>              |             |             |             |              |               |
| 54-3з      | Помидор в нарезке        | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные.       | 150         | 6,3         | 11,5        | 38,6         | 282,7         |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200         | 3,3         | 10,4        | 13           | 159,3         |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы        | 90          | 19,1        | 11,8        | 12,8         | 233,8         |
| 54-21хн    | Кисель из брусники       | 200         | 0,1         | 0,1         | 14,8         | 60,7          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный           | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.      | Хлеб бородинский         | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
|            | <b>Итого за Обед</b>     | <b>780</b>  | <b>35,2</b> | <b>34,7</b> | <b>117,1</b> | <b>922,3</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>     | <b>1430</b> | <b>62,7</b> | <b>44,9</b> | <b>228,1</b> | <b>1568,1</b> |

### Четверг, 2 неделя

#### Завтрак

|                         |                              |             |             |             |              |               |
|-------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 53-19з                  | Масло сливочное (порциями)   | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1          |
| 54-9к                   | Каша вязкая молочная овсяная | 200         | 8,6         | 11,3        | 34,3         | 272,8         |
| 54-21гн                 | Какао с молоком без сахара   | 200         | 4,7         | 3,5         | 6,1          | 75            |
| Пром.                   | Хлеб бородинский             | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный               | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
| Пром.                   | Яблоко                       | 170         | 0,7         | 0,7         | 16,7         | 75,5          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | <b>650</b>  | <b>19,1</b> | <b>23,5</b> | <b>87,9</b>  | <b>638,9</b>  |
| <b>Обед</b>             |                              |             |             |             |              |               |
| 54-4з                   | Перец болгарский в нарезке   | 60          | 0,8         | 0,1         | 2,9          | 15,4          |
| 54-9с-2020              | Суп картофельный с фасолью   | 200         | 4,6         | 9,7         | 13,2         | 158,1         |
| 54-8г-2020              | Капуста тушеная              | 150         | 3,9         | 15,4        | 11,1         | 198,9         |
| 301                     | Кнели из кур с рисом         | 100         | 15,2        | 22,8        | 5,7          | 289,4         |
| 54-6хн-2020             | Компот из вишни              | 200         | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 43,3          |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный               | 45          | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5         |
| Пром.                   | Хлеб бородинский             | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                              | <b>785</b>  | <b>30,2</b> | <b>48,9</b> | <b>77,2</b>  | <b>870</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |                              | <b>1435</b> | <b>49,3</b> | <b>72,4</b> | <b>165,1</b> | <b>1508,9</b> |

#### Пятница, 2 неделя

|                         |                                |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                |            |             |             |             |              |
| 376                     | Чай с сахаром                  | 200        | 0,2         | 0           | 13,7        | 55,9         |
| 54-1о-2020              | Омлет натуральный              | 150        | 12,7        | 18,1        | 3,2         | 226,7        |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3           | 0,3         | 19,7        | 93,8         |
| Пром.                   | Хлеб бородинский               | 40         | 2,7         | 0,5         | 15,9        | 79,2         |
| Пром.                   | Апельсин                       | 220        | 2           | 0,4         | 17,8        | 83,2         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>650</b> | <b>20,6</b> | <b>19,3</b> | <b>70,3</b> | <b>538,8</b> |
| <b>Обед</b>             |                                |            |             |             |             |              |
| 54-2з                   | Огурец в нарезке               | 60         | 0,5         | 0,1         | 1,5         | 8,5          |
| 54-6г-2020              | Рис отварной                   | 150        | 2,7         | 5,1         | 27,4        | 166,6        |
| 115                     | Суп картофельный с крупой      | 200        | 3,1         | 9,5         | 18,5        | 171,9        |
| 54-18м-2020             | Печень говяжья по-строгановски | 90         | 12,2        | 16,2        | 5,2         | 215,6        |
| 54-31хн                 | Компот из клубники             | 200        | 0,1         | 0           | 7,2         | 29,3         |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                 | 60         | 4,6         | 0,5         | 29,5        | 140,6        |
| Пром.                   | Хлеб бородинский               | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 59,4         |

|               |      |      |      |       |        |
|---------------|------|------|------|-------|--------|
| Итого за Обед | 790  | 25,2 | 31,8 | 101,2 | 791,9  |
| Итого за день | 1440 | 45,8 | 51,1 | 171,5 | 1330,7 |

|                               | Масса  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------|
|                               | г      | г     | г     | г        | ккал                       |
| Средние показатели за Завтрак | 629    | 20,58 | 19,14 | 82,3     | 583,58                     |
| Средние показатели за Обед    | 787,5  | 31,67 | 33,75 | 100,24   | 831,73                     |
| Средние показатели за период  | 1416,5 | 52,3  | 52,9  | 182,5    | 1415,3                     |