

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №1 г. Кызыл  
Шарыпова Т.Л.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
Чепкасов М.А.



«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 года



«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 года

Примерное 10-ти дневное меню для детей-инвалидов и детей с пищевыми особенностями  
в возрасте от 11 лет и старше, учащихся  
в МБОУ СОШ № 1 г. Кызыла на 2025 год

(Соответствует Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания) ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021



Обед														
№	Наименование блюда	Питательная ценность, г	Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
№	Наименование блюда	с 11 л и стар	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Меню на 3 день (среда)														
117	Суп из овощей с фасолью и с отварной говядиной	1/250/30	15,1	12,6	46,1	364,7	0,1	6,0	0,0	2,0	52,0	108,0	28,2	1,4
267	Яйцо вареное	1/40	5,5	8,5	29,0	202,0	0,1	2,0	0,0	0,0	0,4	1,4	1,5	1,5
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
486	Компот из свежих яблок	1/200	0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5
	Итого завтрака:	1/560	23,3	21,7	92,0	671,9	0,3	8,6	0,0	2,3	65,2	142,9	40,8	4,1
	Итого:	93,00												
Завтрак														
100	Рассольник ленинградский с отварной курицей	1/250/30	12,7	11,4	27,3	268	0,1	7,2	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/670	17,4	13,7	54,4	446,2	0,2	14,5	9,5	3,0	250,3	192,3	60,0	5,4
	Итого:	93,00												
Обед														
100	Рассольник ленинградский с отварной курицей	1/250/30	12,7	11,4	27,3	268	0,1	7,2	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обеда:	1/670	17,4	13,72	54,4	446,2	0,19	14,5	9,5	2,97	250,25	192,3	60	5,42
	Итого:	93,00												
Меню на 4 день (четверг)														
№	Наименование блюда	Питательная ценность, г	Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						

реп.		с 11 л н	Белки,	Жиры,	Углево	тическ	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ПР	Огурцы свежие порциями	1/100	0,96	0,8	1,3	25,28	0,05	4	0	0,16	17,76	30,2	14,08	0,5
307	Тефтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
202	Каша гречневая рассыпч	1/180	5,4	6,3	33,2	254,6	0,2	0,0	27,7	0,7	19,2	242,4	161,5	5,4
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
495	Компот из смеси сухофрук	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/620</b>	<b>22,9</b>	<b>20,0</b>	<b>78,9</b>	<b>675,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>48,1</b>	<b>3,2</b>	<b>130,8</b>	<b>554,0</b>	<b>243,2</b>	<b>8,1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												
<b>Обед</b>														
ПР	Огурцы свежие порциями	1/100	0,96	0,8	1,3	25,28	0,05	4	0	0,16	17,76	30,2	14,08	0,5
307	Тефтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
202	Каша гречневая рассыпч	1/180	5,4	6,3	33,2	254,6	0,2	0,0	27,7	0,7	19,2	242,4	161,5	5,4
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
495	Компот из смеси сухофрук	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	<b>Итого обеда:</b>	<b>1/620</b>	<b>22,9</b>	<b>20,0</b>	<b>78,9</b>	<b>675,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>48,1</b>	<b>3,2</b>	<b>130,8</b>	<b>554,0</b>	<b>243,2</b>	<b>8,1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												
<b>Меню из 5 дней (пятница)</b>														
№ ре	Наименование блюда	с 11 л и стар	Питательная ценность, г			Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
231	Запеканка пшеница с	1/250/10	11,90	15,0	23,6	267,6	0,2	0,1	52,1	0,4	95,2	240,8	56,0	2,0
75	Сыр полутвердый	1/40	9,20	11,6	0,0	143,2	0,02	0,4	1,0	0,0	352,0	200,0	14,0	0,4
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/540</b>	<b>25,30</b>	<b>28,42</b>	<b>40,90</b>	<b>534,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,82</b>	<b>62,58</b>	<b>0,65</b>	<b>515,66</b>	<b>518,10</b>	<b>89,94</b>	<b>4,05</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												
<b>Обед</b>														
207	Каша перловая рассыпчатая	1/180	6,36	5,64	36,1	216	0,048	0	26,4	0,68	23,8	179,79	22,08	0,96
367	Гуляш из птицы	1/100	11,5	11,1	5,2	146,4	0,0	0,4	52,8	0,4	17,9	49,3	12,9	0,8

575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
75	Сыр полутвердый	1/40	9,20	11,6	0,0	143,2	0,02	0,4	1,0	0,0	352,0	200,0	14,0	0,4
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/560	31,3	30,2	58,6	628,8	0,2	1,1	89,7	1,4	462,2	506,4	68,8	3,8
	Итого:	93,00												

Меню на 6 день (понедельник)

№ ре	Наименование блюда	с 11 л и стар	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
225	Каша пшеница вязкая с сливочным маслом	1/250/10	11	15,6	42,7	344,4	0,22	144	44,76	0,23	158,7	246,8	66,2	1,75
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого завтрака:	1/650	15,7	17,9	69,8	522,6	0,3	151,3	54,3	0,7	388,2	335,1	95,1	5,6
	Итого:	93,00												

Обед

22	Салат из моркови и яблок	1/100	1,6	9,7	12,0	106,8	0,1	6,5	0,0	3,6	27,6	45,6	32,4	1,3
600	Каша гречневая с овощами и мясом птицы	1/300	19	13,56	57,2	402	0,084	0,92	46,8	0,78	33,6	199,2	55,8	1,7
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обед:	1/640	24,8	25,1	86,5	632,0	0,3	7,7	56,3	4,7	129,7	322,1	108,1	4,7
	Итого:	93,00												

Меню на 7 день (вторник)

№ рец.	Наименование блюда	с 11 л и старше	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак														
381	Капуста, тушенная с морковью в молоке	1/180	3,84	4,8	11,4	109,2	0,036	15,6	28,8	0,48	115,2	97,2	43,2	1,2
367	Пшеница в соусе томатном	1/100	9,1	9,3	2,2	146,4	0,03	0,4	52,8	0,45	17,8	49,3	12,8	0,82
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
486	Компот из свежих яблок	1/200	0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5
	Итого завтрака:	1/520	15,6	14,7	30,5	360,8	0,1	16,6	81,6	1,3	145,8	180,0	67,1	3,3
	Итого:	93,00												
Обед														
381	Капуста, тушенная с морковью в молоке	1/180	3,84	4,8	11,4	109,2	0,036	15,6	28,8	0,48	115,2	97,2	43,2	1,2
350	Тефтели мясные	1/100	13,8	10,8	18,1	183,8	0,1	0,0	20,0	0,4	46,3	123,8	18,8	1,0
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
486	Компот из свежих яблок	1/200	0,1	0,1	11,1	46,0	0,0	0,6	0,0	0,0	3,4	2,1	1,7	0,5
	Итого завтрака:	1/520	20,3	16,2	46,4	398,2	0,1	16,2	48,8	1,2	174,3	254,5	73,1	3,5
	Итого:	93,00												
МЕНЮ на 8 день (Среда)														
№ реп.	Наименование блюда	с 11 л а старше	Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
275	Омлет с сыром	1/250/10	16,8	15,5	7,32	483,7	0,048	0,25	184,8	0,62	236,2	221,2	20	1,4
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
495	Компот из смеси сухофрук	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Итого завтрака:	1/650	20,5	16,6	43,0	681,9	0,1	7,5	184,8	1,5	426,7	282,8	52,8	5,1
	Итого:	93,00												
Обед														
146	Овощи свежие порциями	1/100	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
375	Плов из курицы	1/300	22	21,9	57,8	466,8	0,06	0	22,44	0,84	30	130,8	42	1,1
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
495	Компот из смеси сухофрук	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7

<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/640</b>	<b>25,8</b>	<b>23,0</b>	<b>84,5</b>	<b>625,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>22,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70,6</b>	<b>200,3</b>	<b>74,6</b>	<b>2,9</b>
<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												

**Меню на 9 день (четверг)**

№ рец.	Наименование блюда	с 11 л и старше	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
122	Суп Уха	1/250	9,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0
ПР	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого обед:</b>	<b>1/640</b>	<b>14,0</b>	<b>13,0</b>	<b>37,2</b>	<b>398,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,1</b>	<b>24,5</b>	<b>0,7</b>	<b>260,0</b>	<b>234,8</b>	<b>61,2</b>	<b>4,9</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												

**Обед**

ПР	Огурцы свежие порциями	1/100	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
307	Тефтели рыбные	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
207	Каша перловая рассыпчатая	1/180	6,36	5,64	36,1	216,12	0,048	0	26,4	0,68	23,8	178,8	22,08	0,96
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/620</b>	<b>24,5</b>	<b>20,3</b>	<b>72,7</b>	<b>607,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>56,3</b>	<b>2,7</b>	<b>167,8</b>	<b>505,8</b>	<b>94,6</b>	<b>3,6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>												

**Меню на 10 день (пятница)**

№ рец.	Наименование блюда	с 11 л и старше	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
372	Виточки из пшеницы	1/100	13,2	9,1	8,5	189,0	0,1	0,9	72,8	1,3	48,5	182,0	24,0	1,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,4	12,8	33,2	254,6	0,2	0,0	27,7	0,7	19,2	242,8	161,5	5,4
75	Сыр полутвердый	1/40	9,20	11,6	0,0	143,2	0,02	0,4	1,0	0,0	352,0	200,0	14,0	0,4
575	Хлеб ржаной	1/40	2,6	0,52	5,8	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78

