Утверждаю
директор школы_____ Е.В Аксюченко
«02» сентября 2026

Меню на 10 дней
по МБОУ «СОШ п.Чернореченский»

Обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды (с 11 до 17 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Минерал Мд	Минерал Са	Минерал Fe
День 1												
Завтрак												
54-6к	Каша пшённая молочная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	71,0	0,5	0,8	66	146	3,2
Пром.	Булочка в ассортименте	85	5,8	4,8	11,5	112,4	39	0,11	0,01	43,35	151,5	13,89
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,6	0,00	0,01	0,7	5,2	7,9	0,9
	ИТОГО:		14,5	16,3	57,0	432,1	110,0	0,62	1,51	114,55	305,4	17,99
Обед												
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	9,9	4,88	17,95	155,15	102	0,13	18,25	48,25	99,75	1,25
54-11г	Картофельное пюре	200	4,13	5,48	25,43	158,02	0,69	2,46	2	100,43	0,63	51,45
190	Говядина отварная	50/5	21,68	24,21	6,74	235,5	0,49	0,14	0,83	154,68	1,19	21
Пром.	Сок с/б	200	0,56		27,89	92,0		0,26	1,6	32	23,7	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,90		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
	ИТОГО:		38,57	34,87	89,51	698,57	103,18	3,06	22,69	371,66	126,32	87,7
День 2												
Завтрак												
54-1о	Омлет натуральный	105	6,2	10,1	26,2	242,1	71,6	2,08	0,9	40,45	183,8	0,54
	Хлеб в/с	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
54-6гн	Чай с молоком	200	0,24	0,14	19,2	118,26	0,04	0,015	3,18	4,77	7,57	0,16
	ИТОГО:		13,29	14,54	89,2	601,76	79,64	2,605	4,09	68,32	215,57	3,4
Обед												
54-2с	Борщ из свежей, капусты со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	28,9	0,11	6,75	44,2	35,4	2,1
54-4г	Гречка отварная	200	5,8	4,3	32,6	192,3	0,5	0,03		11,3	11,3	0,75
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,87	25,31	5,58	317,64	4,06	0,02	9,92	34,31	18,23	0,23
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,00	0,0	0,00	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб пшенич.	30	2,07	0,36	12,7	64,2		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
Пром.	Сырок творожный	40										
Пром.	Апельсин	200										
	ИТОГО:		25,74	29,97	69,88	654,14	4,61	0,15	20,73	68,66	101,13	17,43
День 3												
Завтрак												
54-1т	Каша овсяная с маслом	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,05	0,07	1,27	92,55	123,82	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	4,91	4,02	22,82	143,59	0,03	0,08	2,03	147,9	191,85	0,53
Итого:			19,52	19,35	70,87	546,17	0,14	0,25	3,48	253	541,17	1,78
Обед												
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	1,9	6,67	10,81	110,87	35,1	0,15	6,02	43,4	37,3	2,4
54-1г	Макароны отварные	200	9,07	2,67	44,53	238,4	26,67	0,17		207,47	75,73	6,93

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Минерал Мд	Минерал Са	Минерал Fe
243/2007	Сосиска отварная с соусом	100/30	12,78	14,51	5,91	205,32	0,05	0,04	0,9	14,86	34,56	0,72
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,13		24,9	97,46			3,75	3,75	3,5	0,15
Пром.	Хлеб в/с	30	1,41	0,35	24,9	64,2		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
Пром.	Груша	200	0,6	0,45	14,25	63		0,05	7,5	28,5	18	3,45
	ИТОГО:		23,39	17,53	100,24	605,38	26,72	0,28	4,66	262,38	114,84	21,6
День 4												
Завтрак												
54-16к	Каша ячневая с маслом	200	7,44	8,07	35,28	243,92	50,3	0,77	0,09	22,3	45,1	3,8
Пром.	Хлеб 1 сорт	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
692	Кофейный напиток с молоком	200	1		19	80	0,05	0,03	10,8	22	35,3	2,7
	ИТОГО:		11,54	9,27	74,08	426,42	50,35	0,81	10,9	48,1	85,9	7,1
Обед												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,11	16,72	124,11	0,28	0,1	7,54	25,85	17,1	0,96
54-26г	Рис с овощами	200	5,69	10,77	41,43	285,44	0,31	0,24	9,04	72,84	65,64	1,4
54-3р	Котлета рыбная с соусом	100/30	10,38	7,35	3,8	118,31	0,26	0,08		11,66	15,46	0,39
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,68		24,3	99,8			0,5	25,2	21,7	0,8
Пром.	Хлеб на сыворотке.	30	2,07	0,36	12,7	64,2		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
Пром.	Яблоко	200										
	ИТОГО:		18,82	18,48	82,23	567,75	0,57	0,39	9,55	110,75	139,1	16,39
День 5												•
Завтрак												
54-18к	Суп молочный с макаронами	200	8,83	12,64	13,41	202,72	0,18	0,3	0,6	32,2	15,14	0,46
54-7гн	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	18,6	0,24	1,08	147,9	191,85	0,53
Пром.	Хлеб новорусский	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
	ИТОГО:		12,61	16,55	39,45	356,87	18,78	0,54	1,68	180,1	206,99	0,99
Обед												
54-27с	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	6,62	8,31	21,28	186,39	23,2	0,11	1,76	18,8	32,8	74,7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	4,67	5,87	46	255,47	61,6	0,59	0,04	25,44	22,93	14,4
54-25м	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	286,0	0,04	1,3	55	23	1
54-2хн	Компот из кураги	200			21,01	84,04		0,01	20	2,26	10,02	0,09
Пром.	Хлеб в/с	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
Пром.	Мандарин	200										
	ИТОГО:		23,03	23,81	95,01	694,51	104,2	0,69	20,13	49,8	52	16,13
День 6												
Завтрак												
54-25к	Каша рисовая молочная	200	11,82	11,15	1,99	154,64	0,22	0,06	0,42	39,35	130,24	2,07
Пром.	Хлеб на сыворотке	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	1,92	0,58	1,92	0,03
Пром.	Булочка Майская	85										
	ИТОГО:		14,99	12,36	37,1	318,76	0,22	0,07	2,35	43,73	137,66	2,7
Обед												
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	1,9	6,67	10,81	110,87	35,1	0,15	6,02	43,4	37,3	2,4
54-8г	Капуста тушёная	200	5,8	4,3	32,6	192,3	0,5	0,03		11,3	11,3	0,75
190	Говядина отварная	50/5	15,26	16,74	8,2	252,5	0,02	0,04	2,33	11,1	15,48	0,81
Пром.	Сок с/б	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,08	2,03	147,9	191,85	0,53

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Минерал Мд	Минерал Са	Минерал Fe
Пром.	Хлеб пшенич.	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
Пром.	Йогурт Растишка	90										
	ИТОГО:		26,17	24,63	86,25	679,17	0,55	0,16	4,37	174,1	224,13	2,69
День 7												
Завтрак												
344	Каша манная с маслом	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,18	0,3	0,6	32,2	151,4	0,46
Пром.	Хлеб в/с	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
54-6гн	Чай с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,08	2,03	147,9	191,85	0,53
	ИТОГО:		14,9	13,96	103,74	600,43	8,21	0,89	2,64	203,2	367,45	3,69
Обед												
54-7с	Борщ со сметаной	250	8,17	6,97	18,43	172,22	0,36	0,14	19,89	37,38	23,01	2,08
54-4г	Гречка отварная	200	24,7	9,48	40,47	349,98	0,23	0,09	1,19	49,82	17,6	3,38
54-30м	Кнели из кур с соусом	80/30	0,24	0,14	19,2	118,26	0,04	0,015	3,18	4,77	7,57	0,16
Пром.	Хлеб пшенич.	30	2,07	0,36	12,7	64,2		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
Пром.	Сырок творожный	100	0,3		15,1	63		0,075	19	16	3,3	28
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,00	0,00	0,00	0,0	0,1	0,0
Пром.	Апельсин	200										
	ИТОГО:		27,01	9,98	72,37	532,44	0,27	0,175	4,38	55,64	61,47	17,34
День 8												
Завтрак												
54-6т	Каша кукурузная	200	14,66	21,2	2,3	260,84	36,8	0,8	0,03	13,27	26,27	0,32
54-2гн	Чай с сахаром	200			11,28	45,12			0,02	9,74	1	0,2
Пром.	Банан	200										
	ИТОГО:		17,76	22,4	33,38	408,46	36,8	0,81	0,06	26,81	32,77	1,12
Обед												
54-3с	Рассольник со сметаной	' 250	2,34	3,89	13,61	98,79	21,2	0,67	1,12	10,26	37,9	5,2
54-1г	Макароны отварные	200	3,96	5,42	18,98	158	3,4	0,14	34,32	1,62	78,4	38,2
54-5м	Котлета из курицы	100	18,2	21	1,1	258,18	48,1	0,07	0,09	23,4	31,3	2,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200			21,01	84,04		0,01	20	2,26	10,02	0,09
Пром.	Хлеб пшени.	30	1,41	0,35	24,9	64,2		0,07	0,01	36,3	1,05	13,8
	ИТОГО:		23,57	26,77	65,99	564,42	51,5	0,29	54,42	63,58	120,77	54,49
День 9												
Завтрак												
54-3г	Макароны запечённые с сыром	200	6,2	8,05	31,09	222,02	50,9	1,95	0,04	21,1	34,2	1,4
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,85	5,4	32,73	195,7	18,6	0,24	1,08	26,1	132	0,12
	ИТОГО:		20,14	22,7	97,32	672,83	69,56	2,25	1,83	67,42	304,84	2,44
Обед												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,11	16,72	124,11	0,28	0,1	7,54	25,85	17,1	0,96
54г-21г	Горошница	200	4,27	8,08	31,07	214,08	13,6	0,16	18,2	34,6	57,31	1,4
54-21м	Голень куриная отварная с соусом	100/30	12,6	6	16,2	169,2	5,3	0,06	1,37	20,4	31,3	11,87
54-9хн	Компот из облепихи	200			22,58	90,32		0,26	1,6	32	23,7	0,2
Пром.	Хлеб пшенич.	30	2,07	0,36	12,7	64,2		0,07	0,01	1,05	36,3	13,8
Пром.	Яблоко	200										
	ИТОГО:		18,94	14,44	82,55	537,8	18,9	0,55	21,18	88,05	148,61	27,27
День 10												
Завтрак												

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Минерал Мд	Минерал Са	Минерал Fe
168	Каша дружба с маслом	200	16,5	14,69	34,18	336,96	0,15	0,07	1,08	49,26	202,45	1,64
54-7гн	Какао с молоком	200			11,28	45,12			0,02	9,74	1	0,2
Пром.	Хлеб новорусский	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
	ИТОГО:		16,5	14,69	45,46	382,08	0,15	0,07	1,1	59	203,45	1,84
Обед												
54-8с	Суп гороховый	250	6,62	8,31	21,28	186,39	23,2	0,11	1,76	18,8	32,8	74,7
54-6г	Рис отварной	200	9,07	2,67	44,53	238,4	26,67	0,17		207,47	75,73	6,93
54-2м	Гуляш из говядины	50/50	12,27	18,13	11,87	259,73	41,7	0,08	1,33	22,9	31,3	1,14
54-2хн	Компот из кураги	200	0,68		24,3	99,8			0,5	25,2	21,7	0,8
Пром.	Хлеб в/с	30	3,1	1,2	19,8	102,5		0,01	0,01	3,8	5,5	0,6
Пром.	Мандарин	200										
	ИТОГО:		25,12	22	100,5	700,43	68,37	0,26	1,84	259,37	134,23	9,47