

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Алексеевской СОШ

М.Н. Андреев

01.09.2025



УТВЕРЖДАЮ  
Информационный директор

В.В. Гормосин

01.09.2025



Меню приготовляемых блюд для обеспечения обучающихся 5-9 классов МБОУ Алексеевской СОШ с ограниченными возможностями здоровья бесплатным двухразовым питанием (завтрак, обед) на 2025-2026 учебный год

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

| Принем пищи | Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | N<br>рецептуры |
|-------------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------------|----------------|
|             |                              |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                      |                |
| Неделя 1    |                              |              |                      |       |          |                                      |                |
| День 1      |                              |              |                      |       |          |                                      |                |
| ЗАВТРАК     | Запеканка рисовая с творогом | 250          | 17,27                | 13,35 | 98,8     | 472                                  | 188            |
|             | Банан                        | 100          | 1,50                 | 0,50  | 21,00    | 47                                   |                |
|             | Чай                          | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15,00    | 60,00                                | 376            |
|             | Итого за завтрак             | 550          | 18,84                | 13,87 | 134,8    | 579                                  |                |
| ОБЕД        | Суп картофельный с пшеном    | 250          | 1,97                 | 2,71  | 12,11    | 85,75                                | 101            |
|             | Котлеты из птицы             | 100          | 17,44                | 16,76 | 16,28    | 286                                  | 294            |
|             | Картофель отварной           | 180          | 3,43                 | 5,18  | 27,6     | 170,82                               | 310            |
|             | Хлеб пшеничный в/с           | 50           | 5,35                 | 0,3   | 21,75    | 137,00                               |                |
|             | Хлеб ржано - пшеничный       | 25           | 5,35                 | 2,25  | 10,62    | 64,50                                |                |
|             | Чай с сахаром                | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15,00    | 60,00                                | 376            |
|             | Помидоры                     | 50           | 0,55                 | 0,10  | 1,90     | 11                                   |                |
|             | Итого за обед                | 855          | 34,16                | 27,32 | 105,26   | 815,07                               |                |
|             | Итого за день                | 1405         | 53                   | 41,19 | 240,06   | 1394,07                              |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | N<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|----------------|
| День 2           |                                   |              |                      |        |        |                                      |                |
| ЗАВТРАК          | Котлеты рубленные из птицы        | 50           | 8,72                 | 8,38   | 8,14   | 143                                  | 294            |
|                  | Макароны отварные                 | 200          | 7,64                 | 8,10   | 42,64  | 274                                  | 309            |
|                  | Хлеб пшеничный в/с                | 50           | 5,35                 | 2,25   | 21,75  | 137                                  |                |
|                  | Огурцы                            | 60           | 0,52                 | 0,08   | 1,20   | 6                                    | 71             |
|                  | Чай                               | 200          | 0,07                 | 0,02   | 15,00  | 60,00                                |                |
| Итого за завтрак |                                   | 560          | 22,30                | 18,83  | 88,73  | 620,00                               |                |
| ОБЕД             | Суп картофельный с клецками       | 250          | 3,558                | 4,592  | 18,79  | 144,25                               | 108            |
|                  | Кнели из кур с рисом              | 90           | 13,34                | 19,86  | 5,06   | 252                                  | 301            |
|                  | Рис отварной                      | 180          | 4,58                 | 7,02   | 50,16  | 252,13                               | 304            |
|                  | Огурцы                            | 50           | 0,4                  | 0,05   | 0,85   | 5                                    |                |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 25           | 2,67                 | 1,125  | 10,8   | 68,5                                 |                |
|                  | Хлеб ржано - пшеничный            | 25           | 2,12                 | 0,82   | 10,62  | 64,50                                |                |
|                  | Чай с сахаром                     | 200          | 0,07                 | 0,05   | 15     | 60,00                                | 376            |
| Итого за обед    |                                   | 820          | 26,738               | 33,517 | 111,28 | 846,38                               |                |
| Итого за день    |                                   | 1380         | 49,038               | 52,342 | 200,01 | 1466,38                              |                |
| День 3           |                                   |              |                      |        |        |                                      |                |
| ЗАВТРАК          | Рагу из птицы                     | 250          | 17,15                | 16,1   | 35,62  | 300                                  | 289            |
|                  | Хлеб пшеничный в/с                | 50           | 5,35                 | 2,25   | 21,75  | 137                                  |                |
|                  | Чай с сахаром                     | 200          | 0,07                 | 0,02   | 15,00  | 60,00                                | 376            |
|                  | Квашеная капуста                  | 50           | 0,85                 | 2,50   | 4,23   | 42,85                                | 47             |
| Итого за завтрак |                                   | 550          | 23,42                | 20,87  | 76,6   | 539,85                               |                |
| ОБЕД             | Суп картофельный с крупой рисовой | 250          | 1,97                 | 2,71   | 12,11  | 85,75                                | 101            |
|                  | Котлеты рубленные из птицы        | 100          | 15,7                 | 15,08  | 14,65  | 257,4                                | 294            |
|                  | Каша гречневая                    | 160          | 8,85                 | 9,55   | 39,86  | 280                                  | 171            |
|                  | Огурцы                            | 50           | 0,4                  | 0,05   | 0,85   | 5                                    |                |
|                  | Хлеб пшеничный в/с                | 25           | 2,67                 | 1,125  | 10,8   | 68,5                                 |                |
|                  | Хлеб ржано - пшеничный            | 25           | 2,12                 | 0,82   | 10,62  | 64,5                                 |                |
| Итого за обед    |                                   | 810          | 31,78                | 29,355 | 103,89 | 821,15                               |                |
| Итого за день    |                                   | 1360         | 55,2                 | 50,225 | 180,49 | 1361                                 |                |

| Прием пищи        | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | N<br>рецептуры |
|-------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------------|----------------|
|                   |                             |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                      |                |
| День 4<br>ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная манная | 210          | 6,11                 | 10,72  | 32,38    | 251                                  | 121            |
|                   | Хлеб пшеничный в/с          | 50           | 2,67                 | 1,25   | 10,8     | 137                                  |                |
|                   | Чай с сахаром               | 200          | 0,07                 | 0,02   | 15,00    | 60,00                                | 376            |
|                   | Кондитерское изделие        | 90           | 9,21                 | 7,54   | 23,60    | 156                                  |                |
|                   | Итого за завтрак            | 550          | 18,06                | 19,53  | 81,78    | 604                                  |                |
| ОБЕД              | Суп гороховый               | 250          | 5,49                 | 5,27   | 16,53    | 148,25                               | 102            |
|                   | Рыба тушеная с овощами      | 100          | 9,75                 | 4,95   | 3,8      | 105                                  | 229            |
|                   | Каша пшениная рассыпчатая   | 180          | 7,69                 | 10,33  | 44,13    | 289,12                               | 171            |
|                   | Свекла отварная             | 50           | 0,74                 | 3,00   | 4,13     | 46,4                                 |                |
|                   | Хлеб пшеничный в/с          | 25           | 2,67                 | 1,125  | 10,8     | 68,50                                |                |
|                   | Хлеб ржано - пшеничный      | 25           | 2,12                 | 0,82   | 10,62    | 64,50                                |                |
|                   | Чай                         | 180          | 0,06                 | 0,02   | 13,5     | 60                                   | 376            |
|                   | Итого за обед               | 810          | 28,52                | 25,515 | 103,51   | 781,77                               |                |
|                   | Итого за день               | 1360         | 46,58                | 45,045 | 185,29   | 1370                                 |                |
| День 5            |                             |              |                      |        |          |                                      |                |
| ЗАВТРАК           | Плов из курицы              | 250          | 21,18                | 16,33  | 45,56    | 378,3                                | 291            |
|                   | Помидоры                    | 50           | 0,55                 | 0,10   | 1,90     | 11                                   |                |
|                   | Хлеб пшеничный              | 50           | 5,35                 | 2,25   | 21,75    | 137                                  |                |
|                   | Чай                         | 200          | 0,07                 | 0,02   | 15       | 60                                   | 376            |
|                   | Итого за завтрак            | 550          | 27,15                | 18,7   | 84,21    | 586,3                                |                |
| ОБЕД              | Россольник ленинградский    | 250          | 2,018                | 5,09   | 11,98    | 107,25                               | 96             |
|                   | Птица тушеная в соусе       | 100          | 12,28                | 11,52  | 3,51     | 167                                  | 290            |
|                   | Каша пшеничная              | 180          | 8,208                | 9,612  | 48,07    | 265,5                                | 302            |
|                   | Салат из квашеной капусты   | 50           | 1,09                 | 2,57   | 4,17     | 42,85                                |                |
|                   | Хлеб пшеничный в/с          | 25           | 2,67                 | 1,125  | 10,8     | 68,50                                |                |
|                   | Хлеб ржано - пшеничный      | 25           | 2,12                 | 0,82   | 10,62    | 64,50                                |                |
|                   | Чай                         | 200          | 0,07                 | 0,02   | 15       | 60                                   | 376            |
|                   | Итого за обед               | 830          | 28,456               | 30,757 | 104,15   | 775,6                                |                |
|                   | Итого за день               | 1380         | 55,606               | 49,457 | 188,36   | 1361,9                               |                |

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | N<br>рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------------|----------------|
|                         |                                      |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                      |                |
| Неделя 2                |                                      |              |                      |        |          |                                      |                |
| День 1                  |                                      |              |                      |        |          |                                      |                |
| ЗАВТРАК                 | Кнели из кур с рисом                 | 60           | 8,89                 | 13,23  | 3,37     | 168,00                               | 301            |
|                         | Каша рассыпчатая пшеничная           | 200          | 8,55                 | 10,01  | 50,00    | 325,00                               | 171            |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                   | 50           | 5,35                 | 2,25   | 21,75    | 137,00                               |                |
|                         | Квашеной капусты                     | 50           | 0,85                 | 2,50   | 4,23     | 42,85                                | 47             |
|                         | Чай                                  | 200          | 0,07                 | 0,02   | 15,00    | 60,00                                | 376            |
| Итого за завтрак        |                                      | 560          | 23,71                | 28,01  | 94,35    | 732,85                               |                |
| ОБЕД                    | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250          | 1,76                 | 4,95   | 10,93    | 103,75                               | 82             |
|                         | Биточки рубленные из птицы           | 100          | 11,8                 | 15,75  | 45,45    | 397,5                                | 500            |
|                         | Каша рассыпчатая ячневая             | 180          | 5,6                  | 8,87   | 36,2     | 246,37                               | 171            |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                   | 25           | 2,67                 | 1,125  | 10,8     | 68,50                                |                |
|                         | Хлеб ржаное - пшеничный              | 25           | 2,12                 | 0,82   | 10,62    | 64,50                                |                |
| Чай                     | 200                                  | 0,07         | 0,02                 | 15,00  | 60,00    | 376                                  |                |
| Помидоры                | 50                                   | 0,55         | 0,10                 | 1,90   | 11       |                                      |                |
| Итого за обед           |                                      | 830          | 24,57                | 31,635 | 130,9    | 951,62                               |                |
| Итого за день           |                                      | 1390         | 48,28                | 59,645 | 225,25   | 1684,47                              |                |
| День 2                  |                                      |              |                      |        |          |                                      |                |
| ЗАВТРАК                 | Котлета рубленная с птицы            | 70           | 12,20                | 11,73  | 11,39    | 200,20                               | 294            |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая           | 180          | 9,96                 | 10,74  | 44,84    | 315,00                               | 171            |
|                         | Свекла отварная                      | 50           | 0,70                 | 3,00   | 4,13     | 46,40                                | 52             |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                   | 50           | 5,35                 | 2,25   | 21,75    | 137,00                               |                |
|                         | Чай                                  | 200          | 0,07                 | 0,02   | 15,00    | 60                                   | 389            |
| Итого за завтрак        |                                      | 550          | 28,28                | 27,74  | 97,11    | 758,60                               |                |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с клецками          | 250          | 3,56                 | 4,59   | 18,79    | 144,25                               | 108            |
|                         | Кнели из кур с рисом                 | 60           | 8,89                 | 13,23  | 3,37     | 168,00                               | 301            |
|                         | Макароны отварные                    | 180          | 7,53                 | 5,96   | 28,00    | 224,60                               | 309            |
|                         | Помидоры                             | 50           | 0,55                 | 0,10   | 1,90     | 11                                   |                |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                   | 50           | 5,35                 | 2,25   | 21,75    | 137,00                               |                |
| Хлеб ржаное - пшеничный | 25                                   | 2,12         | 0,82                 | 10,62  | 64,50    |                                      |                |
| Чай с сахаром           | 200                                  | 0,07         | 0,02                 | 15,00  | 60,00    | 376                                  |                |
| Итого за обед           |                                      | 815          | 28,068               | 26,972 | 99,43    | 809,35                               |                |
| Итого за день           |                                      | 1365         | 56,345               | 54,712 | 196,54   | 1567,95                              |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | N<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------------|----------------|
|                  |                                   |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                      |                |
| День 3           |                                   |              |                      |       |          |                                      |                |
| ЗАВТРАК          | Птица тушеная в соусе сметанном   | 100          | 12,12                | 11,52 | 2,93     | 164                                  | 290            |
|                  | Макароны изделия отварные         | 180          | 6,552                | 11,52 | 36,55    | 234,86                               | 203            |
|                  | Хлеб пшеничный в/с                | 50           | 5,35                 | 2,25  | 21,75    | 137,00                               |                |
|                  | Огурцы                            | 50           | 0,18                 | 0,03  | 0,47     | 5,00                                 | 71             |
|                  | Кисель                            | 200          | 9,20                 | 0,50  | 32,82    | 117                                  |                |
| Итого за завтрак |                                   |              |                      |       |          |                                      |                |
| ОБЕД             | Суп картофельный с пшеном         | 250          | 1,97                 | 2,71  | 12,11    | 85,75                                | 101            |
|                  | Котлеты рубленная из птицы        | 100          | 17,44                | 16,76 | 16,28    | 286                                  | 294            |
|                  | Каша ячневая                      | 180          | 6,64                 | 10,52 | 42,907   | 243,4                                | 302            |
|                  | Хлеб ржано - пшеничный            | 50           | 4,25                 | 1,65  | 21,25    | 129                                  |                |
|                  | Чай с сахаром                     | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15,00    | 60,00                                | 376            |
| Итого за обед    |                                   |              |                      |       |          |                                      |                |
| Итого за день    |                                   |              |                      |       |          |                                      |                |
| День 4           |                                   |              |                      |       |          |                                      |                |
| ЗАВТРАК          | Омлет натуральный                 | 116          | 10,78                | 19,2  | 2,04     | 183,33                               | 223            |
|                  | Икра кабачковая (консервы)        | 50           | 10,8                 | 5,81  | 11,77    | 108,39                               |                |
|                  | Каша ячневая рассыпчатая          | 160          | 4,98                 | 7,89  | 32,18    | 219                                  | 171            |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 40           | 4,28                 | 1,8   | 17,4     | 109,6                                |                |
|                  | Чай                               | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15       | 60                                   | 376            |
| Итого за завтрак |                                   |              |                      |       |          |                                      |                |
| ОБЕД             | Суп картофельный с крупой рисовой | 250          | 1,97                 | 2,71  | 12,11    | 85,75                                | 101            |
|                  | Биточки рубленные из птицы        | 100          | 11,8                 | 15,75 | 45,45    | 397,5                                | 500            |
|                  | Макароны отварные                 | 180          | 7,536                | 5,96  | 28       | 224,6                                | 309            |
|                  | Свекла отварная                   | 50           | 0,7                  | 3     | 4,13     | 46,4                                 | 315            |
|                  | Хлеб пшеничный в/с                | 25           | 2,67                 | 1,125 | 10,8     | 68,50                                |                |
| Итого за обед    |                                   |              |                      |       |          |                                      |                |
| Итого за день    |                                   |              |                      |       |          |                                      |                |