



Меню на 2025 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша рисовая вязкая	200	250	46,38	5,00	7,20	0,50	0,62	27,00	44,90	186,80	280,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Масло сливочное (порциями)	10	10	7,35	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Чай с молоком	200	200	22,54	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Итого за Завтрак	500,00	550,00	111	18,20	20,40	19,69	19,81	69,53	87,43	582,60	676,00

ОБЕД

Овощи по сезону (порциями)	60	100	15	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Борщ с фасолью и картофелем	250	300	20	3,67	4,41	5,62	6,74	40,95	49,14	229,10	274,92
Картофельное пюре	200	250	15	5,40	6,75	8,00	10,00	11,60	14,50	140,00	175,00
Кнели из птицы с рисом	100	100	50	11,50	11,50	10,30	10,30	5,40	5,40	160,00	160,00
Напиток из шиповника	200	200	10	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	870	1010	115	26,04	28,45	24,97	28,04	103,99	115,76	743,39	828,59

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макаронные изделия отварные	150	180	19,99	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Птица в соусе с томатом	100	100	44,92	9,50	9,50	10,30	9,80	9,80	10,21	146,40	146,40
Винегрет овощной	60	100	11,1	0,96	1,60	3,73	6,20	3,97	6,60	53,00	88,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	6,22	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Компот из смородины черной	200	200	28,77	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Итого за завтрак	540	610	111	18,59	20,34	19,32	22,28	69,39	78,34	502,17	574,07

ОБЕД

Салат витаминный	60	100	15	0,72	1,20	3,00	5,10	3,31	5,50	43,97	73,00
Суп крестьянский с крупой	250	300	20	2,4	2,88	5	6	8,5	10,2	88,5	106,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	15	5,55	6,66	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50	12,10	12,10	9,70	9,70	9,80	9,80	175,00	175,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	820	940	115	25,69	27,76	24,82	29,20	106,31	117,78	764,44	859,97



Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

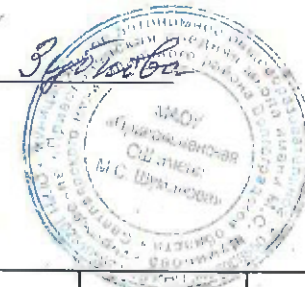
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша овсяная молочная жидкая	200	250	47,1	4,10	5,10	6,47	8	1,9	2,37	103,9	129,87
Блинчики с творогом	100	100	35,28	6,1	6,1	6,17	6,17	26,64	26,64	186,48	186,48
Фрукты (Яблоко)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Какао с молоком	200	200	12,91	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,00	94,00
Итого за Завтрак	660,00	710,00	111,00	18,40	19,40	17,68	19,21	83,04	83,51	585,58	611,55

ОБЕД

Салат из свёклы отварной	60	100	15	0,84	1,40	3,67	6,10	4,57	7,60	54,82	91,00
Суп-харчо	250	300	20	7,95	9,55	9,40	11,29	12,20	14,65	165,25	198,50
Жаркое по-домашнему	200	250	65	11,80	14,75	10,30	12,87	45,80	57,25	307,00	399,10
Чай каркаде	200	200	10	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115	24,91	30,02	24,01	30,90	103,29	120,22	712,74	874,27

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____



Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	66,53	12,64	12,64	2,06	2,06	9,03	9,03	105,26	105,26
Рис отварной	200	250	16,46	3,02	6,30	16,25	20,31	31,80	39,75	251,30	314,12
Овощи по сезону (порциями)	60	100	12,6	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Компот из яблок с лимоном	200	200	7,77	0,30	0,30	0,20	0,20	14,20	14,20	60,00	60,00
Итого за Завтрак	580,00	670,00	111,00	18,72	22,32	18,90	22,91	70,82	79,45	493,45	560,65

ОБЕД

Икра овощная	60	100	15	0,78	1,30	1,63	2,70	2,29	3,80	27,11	45,00
Суп Полевой	250	300	20	2,86	4,00	2,96	4,15	13,84	19,37	254,00	356,00
Макаронные изделия отварные	150	180	15	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Тефтели мясные паровые	90	90	50	12,5	12,5	14,1	14,1	20,93	20,93	149,64	149,64
Чай с сахаром	200	200	10	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	810	930	115	26,21	28,98	24,37	27,62	102,63	115,58	782,92	939,71

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 5 Неделя 1

Согласованно

ИП Чернецкая С.Д. _____

Утверждаю

Директор школы _____



Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов из отварной птицы	200	250	54,45	12,30	15,99	8,20	10,66	14,80	18,50	95,60	119,50
Салат из квашенной капусты	60	100	13,56	0,96	1,60	3,60	6,00	4,94	8,20	56,60	94,00
Вафли	100	100	31,78	2,35	2,35	5,43	5,43	37,65	37,65	325,90	325,90
Хлеб пшеничный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Чай с сахаром	200	200	3,57	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Итого за Завтрак	590,00	680,00	111,00	18,09	22,42	17,57	22,43	81,46	88,42	586,37	647,67

ОБЕД

Овощи по сезону (порциями)	60	100	15	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Щи из свежей капусты	250	300	20	1,30	1,56	4,42	5,31	3,45	4,14	59,00	70,87
Пельмени на бульоне	200	200	65	19,70	19,70	22,00	22,00	66,20	66,20	528,00	528,00
Напиток из шиповника	200	200	10	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	860	115	26,47	27,05	27,47	28,31	115,69	117,06	801,29	817,54

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Омлет натуральный	200	250	54,12	3,1	3,87	5,27	6,59	19,44	24,3	150,5	188,12
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Фрукты (Апельсин)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Какао с молоком	200	200	12,91	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,00	94,00
Итого за Завтрак	590,00	640,00	111,00	18,30	19,07	19,21	20,53	73,94	78,80	554,20	591,82
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты	60	100	15	0,87	1,45	3,61	6,00	5,06	8,40	56,62	94,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	20	2,77	3,33	3,52	4,23	9,8	11,77	82	98,5
Биточки из птицы припущенные	90	90	50	18,06	18,06	16,25	16,25	9,67	9,67	256,71	256,71
Пюре из бобовых с маслом	200	250	15	0,27	0,34	1,30	1,62	39,70	48,43	192,10	240,12
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	860	1000	115	26,89	28,10	25,41	28,83	111,05	125,09	801,10	903,00



Меню на 2025 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	19,64	5,55	6,66	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Птица в соусе с томатом	100	100	44,92	9,50	9,50	9,80	9,80	10,10	10,10	143,00	143,00
Салат витаминный	60	100	10,03	0,72	1,20	3,00	5,10	3,31	5,50	43,97	73,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	28,77	0,10	0,10	0,10	0,10	10,90	10,90	45,00	45,00
Итого за Завтрак	540,00	610,00	111,00	18,15	19,74	19,53	22,91	76,96	86,73	545,54	623,27

ОБЕД

Салат из моркови	60	100	15	0,72	1,20	3,61	6,00	6,75	11,20	62,65	104,00
Щи по-уральски	250	300	20	3,85	4,62	6,08	7,3	43,7	52,44	297,4	356,9
Рагу из овощей и мяса	200	250	65	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
Чай с сахаром	200	200	10	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115	26,09	27,34	27,42	31,03	103,47	116,66	816,72	917,57



Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша "Дружба"	200	250	46,38	5,10	6,34	0,20	0,25	28,60	35,75	186,86	232,44
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Масло сливочное (порциями)	10	10	7,35	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Чай с молоком	200	200	22,54	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Итого за Завтрак	500,00	550,00	111,00	18,30	19,54	19,39	19,44	71,13	78,28	582,66	628,24

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	15	0,90	1,50	3,73	6,20	4,57	7,60	55,40	92,00
Рассольник Ленинградский	250	300	20	2,62	3,10	2,58	3,10	21,08	25,30	159,50	191,40
Макаронные изделия отварные	150	180	15	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Тефтели мясные паровые	90	90	50	12,5	12,5	14,1	14,1	20,93	20,93	149,64	149,64
Чай каркаде	200	200	10	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	810	930	115	25,89	28,08	26,00	29,98	116,85	130,01	734,71	840,11

Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калорий
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов из отварной птицы	200	250	54,45	12,30	15,99	8,20	10,66	14,80	18,50	95,60	119,50
Овощи по сезону (порциями)	60	100	21	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Печенье	100	100	26,02	2,5	2,5	9,8	9,8	34,5	34,5	315	315
Хлеб пшеничный формовой	30	30	3,82	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Напиток из шиповника	200	200	5,71	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Итого за Завтрак	590,00	680,00	111,00	18,23	22,24	18,66	21,07	83,39	87,77	565,49	593,77

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	100	15	0,96	1,60	3,60	6,00	4,94	8,20	56,60	94,00
Суп гороховый	250	300	20	3,08	3,69	3,27	3,93	15,77	18,95	122,25	146,85
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	15	8,55	10,26	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Птица в соусе с томатом	100	100	50	9,50	9,50	9,80	9,80	10,21	10,21	146,40	146,40
Компот из смородины черной	200	200	10	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	820	940	115	26,71	29,67	23,79	28,13	106,82	120,84	746,22	856,92

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____



Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Запеканка рисовая с творогом	200	250	63,19	12,46	15,57	14,13	17,66	32,50	40,62	318,66	398,32
Булочка ванильная	100	100	35	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Фрукты (Яблоко)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Чай с сахаром	200	200	3,57	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Итого за Завтрак	600,00	650,00	111,00	18,36	21,47	19,33	22,86	80,40	88,52	579,66	659,32

ОБЕД

Овощи по сезону (порциями)	60	100	15	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Свекольник	250	300	20	2,32	2,79	4,72	5,67	10,32	12,4	93,25	112
Запеканка картофельная с мясом	200	250	65	16,80	21,00	18,70	23,37	57,00	71,25	425	531,25
Чай каркаде	200	200	10	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115	23,92	28,91	24,21	29,78	109,06	126,07	710,54	839,92

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар