

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель Е.П. Пышная

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Ключевская СОШ
Зерноградского района

О.А. Ягодкина

Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ Ключевская СОШ Зерноградского района на 2026 учебный год.

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО «Дом Славянской книги», Москва, 2022. М.В. Климова

Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016.

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет					Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
379(к)	Каша гречневая с мясом с овощами	250	9,25	12,5	31,6	293,5	300	17,4	13,8	59,56	398,86
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	1	1,7	3,9	66
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
Итого:		500	14,5	13,4	74	494,1	480	24,88	16,3	102,5	658,46
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
Итого:		790	43,81	40,02	155,74	868,21	870	46,71	41,2	166,14	934,11
Всего:		1290	58,31	53,42	229,74	1362,31	1350	71,59	57,5	268,64	1592,57
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420	300	17,16	19,7	48,17	504
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	1	1,7	3,9	66
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	80	6,48	0,8	39,04	193,6
Итого:		500	18,51	20,33	92,94	661	200	0,16	0	28,4	120
Обед											
№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№590(к)	Жаркое «Подо­машнему»	200	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	29,28	193,6

Лист1

№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	760	46,94	46,5	135,99	755,6	830	50,94	49,4	140,13	1117,5
	Всего:	1260	65,45	66,83	228,93	1416,6	1030	51,1	49,4	168,53	1237,5
День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
379(к)	Каша пшеничная с мясом и овощами	250	10,11	15,8	33,82	396,12	300	10,74	25,15	11,4	467,52
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	1	1,7	3,9	66
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	Итого:	500	15,36	16,7	76,22	596,72	200	1,2	0,4	18	79,6
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28	36,9	152,55
№551(з)	Котлета мясная	90	32,8	38,9	49,56	193,37	90	32,8	38,9	49,56	193,37
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	770	49,09	52,6	155,75	741,52	820	49,72	53,98	161,9	771,52
	Всего:	1270	64,45	69,3	231,97	1338,24	1020	50,92	54,38	179,9	851,12
День: Четверг											
Неделя: Первая											
Завтрак											
390 (з)	Каша молочная рисовая	250	7,5	8	38,25	245	300	9	9,6	45,9	294
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	20	4,2	5,4	0	72,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	510	14,85	11,6	80,65	482	620	22,5	16,4	112,7	688,4
Обед											
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№413(к)	Макаронные изделия, запеченные с мясом	190	28,3	36,6	59,8	210,63	300	35,6	40,5	79,9	570,25
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	720	43,48	43,3	135,34	633,33	830	50,78	47,2	155,44	992,95
	Всего:	1230	58,33	54,9	215,99	1115,33	1450	73,28	63,6	268,14	1681,35
День: Пятница											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	4,75	10,75	48,25	352,76	300	5,7	12,9	112,68	423,31
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	20	4,2	5,4	0	72,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	200	1,2	0,4	18	79,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	100	8,1	1	48,8	242
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36	30	2,2	8,6	9,96	84,36
	Итого:	540	14,3	22,95	100,61	674,12	650	21,4	28,3	189,44	902,07
Обед											
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	200	7,16	16,77	7,6	300,68	300	12,9	28,2	18	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	730	15,84	18,27	85,29	714,08	830	21,58	29,7	95,69	968,38

Всего:		1270	30,14	41,22	185,9	1388,2	1480	42,98	58	285,13	1870,45
День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№601(к)	Плов мясной	250	14,3	19,83	40,14	420	300	17,16	19,7	48,17	504
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	100	1	1,7	3,9	66
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	200	0,2	0,2	25,4	99,8
Итого:		500	18,55	20,53	89,94	640,8	600	18,36	21,6	77,47	669,8
Обед											
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
Итого:		790	43,85	40,22	152,74	848,01	820	45,25	40,3	159,44	884,01
Всего:		1290	62,4	60,75	242,68	1488,81	1420	63,61	61,9	236,91	1554
День: Вторник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
390 (к)	Каша молочная манная	250	7,5	8	38,25	245	300	9	9,6	45,9	294
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	20	4,2	5,4	0	72,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	8,1	1	48,8	242
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
Итого:		510	13,81	11,2	91,05	522,4	620	21,46	16	123,1	728,8
Обед											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№492(л)	Плов мясной	200	11,44	15,86	52,96	336	300	14,71	18,78	62,88	564
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
Итого:		730	25,58	22,16	138,9	799,1	880	30,35	26,18	152,52	1057
Всего:		1240	39,39	33,36	229,95	1321,5	880	51,81	42,18	275,62	1785,8
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№381(к)	Каша гречневая «Попечески» с мясом и овощами	250	11,6	9,2	39,7	265,9	300	13,92	11,04	47,64	319,08
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	100	8,1	1	48,8	242
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого:		530	19,05	18,7	92,06	550,86	600	29,7	13,24	153,48	834,28
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28	36,9	152,55
№364 (к)	Ленивые голубцы	100	25,6	30,9	34,9	119,7	100	25,6	30,9	34,9	119,7
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
Итого:		780	41,93	44,8	138,09	647,65	830	42,56	46,18	144,24	677,65

	Всего:	1310	60,98	63,5	230,15	1198,51	1430	72,26	59,42	297,72	1511,93
День: Четверг											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
415 (з)	Макароны запеченные с мясом с овощами	250	18,67	30,25	36,25	502	300	22,4	36,3	43,5	602,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	100	1	1,7	3,9	66
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	Кондитерское изделие	30	2,2	8,6	9,96	84,36	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	530	26,12	39,75	88,61	786,96	680	31,08	39,2	104,44	941,6
Обед											
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	250	10,75	23,5	15	398,5	300	12,9	28,2	32,6	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	19,39	24,8	95,69	832,1	830	21,54	29,5	113,29	988,58
	Всего:	1310	38,78	49,6	191,38	1619,06	1510	43,08	59	217,73	1930,18
День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
Завтрак											
№378(к)	Гарнир из пшенной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	170	5,1	1,19	28,9	153
№618(к)	Тефтеля куриная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	100	1	1,7	3,9	66
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	90	9,4	9,85	9,1	195,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	18,41	11,47	89,1	580,6	560	15,66	12,74	70,3	534,6
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,5	3,5	165	250	8,5	5,5	3,5	165
№590 (к)	Жаркое «По-домашнему»	250	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	780	54,48	51,9	115,84	760,2	830	58,48	54,8	129,74	1122,1
	Всего:	1280	72,89	63,37	204,94	1340,8	1390	74,14	67,54	200,04	1656,7