



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ СОШ №1 им. полковника Воротынского М.И.

Обухова Э.В.  
2025г.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего обеда  
для обучающихся с ОВЗ и обучающихся Доход которых ниже прожиточного минимума в возрасте 7-11 лет  
с 01.03.2025г.

№ рецептур	Наименование	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	С, мг	Са	Mg	P	Fe
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>													
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
97	Суп картофельный	250	114,00	2,34	2,83	16,87	0	0,13	12	30,45	31,4	77,73	1,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	325,00	11,45	8,12	51,52	0	0,28	0	19,76	181,09	27,89	6,08
294	Котлета рубленая из птицы	100	260,00	15,85	15,24	14,80	48,90	0,18	0,82	54,35	20,18	72,73	3,29
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>759,00</b>	<b>29,71</b>	<b>26,21</b>	<b>98,19</b>	<b>48,90</b>	<b>0,59</b>	<b>12,85</b>	<b>115,66</b>	<b>234,07</b>	<b>181,15</b>	<b>10,88</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	148,25	5,49	5,27	16,54	0	0,23	5,83	29,20	27,28	67,58	1,13
139	Калюста тушеная	180	138,60	3,67	6,62	14,20	0	0,05	30,74	105,75	37,53	73,24	1,49
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>346,85</b>	<b>9,23</b>	<b>11,91</b>	<b>45,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>36,60</b>	<b>146,05</b>	<b>66,21</b>	<b>143,62</b>	<b>2,90</b>
<b>Среда</b>													
<b>Обед</b>													
96	Рассолыник ленинградский	250	107,25	2,02	5,09	11,98	0	0,09	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93
291	Плов с курицей	200	305,33	16,95	10,47	35,73	19,47	0,11	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>472,58</b>	<b>19,04</b>	<b>15,58</b>	<b>62,71</b>	<b>19,47</b>	<b>0,20</b>	<b>14,44</b>	<b>86,60</b>	<b>79,62</b>	<b>234,86</b>	<b>3,18</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Обед</b>													
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	76,25	1,48	4,92	6,09	0	0,04	9,88	35,86	14,18	33,58	0,58
289	Рагу из птицы	180	223,20	12,92	12,05	15,63	15,02	0,07	11,65	37,85	39,8	111,29	1,97
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>359,45</b>	<b>14,47</b>	<b>16,99</b>	<b>36,72</b>	<b>15,02</b>	<b>0,11</b>	<b>21,56</b>	<b>84,81</b>	<b>55,38</b>	<b>147,67</b>	<b>2,83</b>
<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
87	Щи из свежей капусты	250	80,00	1,76	4,89	5,90	0	0,04	17,13	50,73	18,75	38,85	0,68
401	Оладьи с сахаром	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>596,00</b>	<b>13,37</b>	<b>16,39</b>	<b>97,44</b>	<b>27,50</b>	<b>0,27</b>	<b>17,71</b>	<b>188,40</b>	<b>69,31</b>	<b>226,85</b>	<b>3,06</b>



## 2 НЕДЕЛЯ

Понедельник																	
<b>Обед</b>		115	Суп с крупой (рис)	250	51,25	0,58	4,80	1,72	0	0,01	0,75	22,00	5,53	12,53	0,80		
312	Картофельное пюре	200	183,00	4,08	6,40	27,25	0	0,19	24,21	49,29	37	115,45	1,35				
239	Тфтели рыбные с соусом	50/40	137,25	7,44	7,25	10,58	16,65	0,07	1,29	57,43	18,32	110,14	0,56				
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Итого:		431,50	12,17	18,47	54,55	16,65	0,27	26,28	139,82	62,25	240,92	2,99				
<b>Вторник</b>																	
<b>Обед</b>		88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	89,75	1,77	4,95	7,90	0	0,06	15,76	49,25	22,13	49	0,83		
401	Оладьи с сахаром	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1				
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Итого:		605,75	13,38	16,45	99,44	27,50	0,29	16,34	186,92	72,69	237,00	3,21				
<b>Среда</b>																	
<b>Обед</b>		101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	85,75	1,98	2,71	12,11	0	0,09	8,25	26,7	22,77	55,97	1,00		
294	Котлета рубленая из птицы	100	260,00	15,85	15,24	14,80	48,91	0,18	0,82	54,35	20,18	85,11	62,18				
171	Каша перловая распычатан с маслом	180	247,50	5,22	8,76	37,02	45	0,05	0	35,68	23,73	181,43	1,07				
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Итого:		653,25	23,12	26,73	78,93	93,91	0,32	9,10	127,83	68,08	325,31	64,53				
<b>Четверг</b>																	
<b>Обед</b>		81	Борщ	250	91,25	1,60	4,85	8,56	0	0,02	10,92	52,52	23,12	46,1	1,1		
401	Оладьи с сахаром	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1				
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Итого:		607,25	13,21	16,35	100,10	27,50	0,25	11,50	190,19	73,68	234,10	3,48				
<b>Пятница</b>																	
<b>Обед</b>		96	Рассолник ленинградский	250	107,25	2,02	5,09	11,98	0	0,09	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93		
210	Омлет натуральный	180	347,58	16,72	29,79	3,16	389,48	0,62	0,31	123,7	19,36	270,93	3,17				
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Итого:		514,83	18,81	34,90	30,14	389,48	0,71	8,72	163,95	44,94	330,46	4,38				

Все рецепты на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тугельяна. М.:Делта принт, 2011.-544 с



УТВЕРЖАЮ:  
 Директор МКОУ СОШ №1 им. полковника Воротынского М.И.



Обухова Э.В.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего обеда для обучающихся с ОВЗ и обучающихся доход которых ниже прожиточного минимума в возрасте 12 лет и старше

с 01.03.2025г.

№ рецептур	Наименование	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	С, мг	Са	Mg	P	Fe
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
97	Суп картофельный	250	114,00	2,34	2,83	16,87	0	0,13	12	30,45	31,4	77,73	1,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	325,00	11,45	8,12	51,52	0	0,28	0	19,76	181,09	27,89	6,08
294	Котлета рубленая из птицы	100	260,00	15,85	15,24	14,80	48,90	0,18	0,82	54,35	20,18	72,73	3,29
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		759,00	29,71	26,21	98,19	48,90	0,59	12,85	115,66	234,07	181,15	10,88
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	148,25	5,49	5,27	16,54	0	0,23	5,83	29,20	27,28	67,58	1,13
139	Капуста тушеная	180	138,60	3,67	6,62	14,20	0	0,05	30,74	105,75	37,53	73,24	1,49
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		346,85	9,23	11,91	45,74	0,00	0,28	36,60	146,05	66,21	143,62	2,90
<b>Среда</b>													
<b>Обед</b>													
96	Рассольник ленинградский	250	107,25	2,02	5,09	11,98	0	0,09	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93
291	Плов с курицей	200	305,33	16,95	10,47	35,73	19,47	0,11	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		472,58	19,04	15,58	62,71	19,47	0,20	14,44	86,60	79,62	234,86	3,18
<b>Четверг</b>													
<b>Обед</b>													
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	76,25	1,48	4,92	6,09	0	0,04	9,88	35,86	14,18	33,58	0,58
289	Рагу из птицы	180	223,20	12,92	12,05	15,63	15,02	0,07	11,65	37,85	39,8	111,29	1,97
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		359,45	14,47	16,99	36,72	15,02	0,11	21,56	84,81	55,38	147,67	2,83
<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
87	Щи из свежей капусты	250	80,00	1,76	4,89	5,90	0	0,04	17,13	50,73	18,75	38,85	0,68
401	Оладьи с сахаром	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		596,00	13,37	16,39	97,44	27,50	0,27	17,71	188,40	69,31	226,85	3,06



## 2 НЕДЕЛЯ

Понедельник													
	Обед	250	51,25	0,58	4,80	1,72	0	0,01	0,75	22,00	5,53	12,53	0,80
115	Суп с крупой (рис)	200	183,00	4,08	6,40	27,25	0	0,19	24,21	49,29	37	115,45	1,35
312	Картофельное пюре	50/40	137,25	7,44	7,25	10,58	16,65	0,07	1,29	57,43	18,32	110,14	0,56
239	Тертые рыбные с соусом	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
376	Чай с сахаром		431,50	12,17	18,47	54,55	16,65	0,27	26,28	139,82	62,25	240,92	2,99
	Итого:												
Вторник													
	Обед	250	89,75	1,77	4,95	7,90	0	0,06	15,76	49,25	22,13	49	0,83
88	Щи из свежей капусты с картофелем	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1
401	Оладьи с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
376	Чай с сахаром		605,75	13,38	16,45	99,44	27,50	0,29	16,34	186,92	72,69	237,00	3,21
	Итого:												
Среда													
	Обед	250	85,75	1,98	2,71	12,11	0	0,09	8,25	26,7	22,77	55,97	1,00
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	100	260,00	15,85	15,24	14,80	48,91	0,18	0,82	54,35	20,18	85,11	62,18
294	Котлета рубленая из птицы	180	247,50	5,22	8,76	37,02	45	0,05	0	35,68	23,73	181,43	1,07
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
376	Чай с сахаром		653,25	23,12	26,73	78,93	93,91	0,32	9,10	127,83	68,08	325,31	64,53
	Итого:												
Четверг													
	Обед	250	91,25	1,60	4,85	8,56	0	0,02	10,92	52,52	23,12	46,1	1,1
81	Борщ	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1
401	Оладьи с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
376	Чай с сахаром		607,25	13,21	16,35	100,10	27,50	0,25	11,50	190,19	73,68	234,10	3,48
	Итого:												
Пятница													
	Обед	250	107,25	2,02	5,09	11,98	0	0,09	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93
96	Рассолыник ленинградский	180	347,58	16,72	29,79	3,16	389,48	0,62	0,31	123,7	19,36	270,93	3,17
210	Омлет натуральный	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
376	Чай с сахаром		514,83	18,81	34,90	30,14	389,48	0,71	8,72	163,95	44,94	330,46	4,38
	Итого:												

Все рецепты на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под.ред. М.П. Могильного и В.А.Тугельна. М.:Дели принт, 2011.-544 с