

Утверждаю
Директор школы
К.Н. Морозов

**Десятидневное меню
МБОУ СОШ №1 с. Федоровка
для обучающихся с ОВЗ, детей участников СВО
на осенне-зимний период
2025 – 2026 учебный год**

Понедельник 1						
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак						
Д07Е019	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253
Д04МА19	Сыр порционный	20	3,6	1,2	2,4	49
ТК285	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	11,3	93
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Д07ФРУК	Фрукты	100	0,4	0,4	9,9	44
Всего за завтрак			13,19	10,25	75,71	458
Обед						
Д07ДГ19	Щи из св капусты	250	1,7	5,6	8,4	91
Д07РЭ19	Картофель отварной	180/4	3,5	3,9	26,5	159
ПК №125	Куры отварные	80	15	12,6	0,2	174
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,9	44
Всего за обед			25,4	29,05	96,9	778
Всего за день			38,6	39,3	172,62	1 235

Вторник 1						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак					
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	200/5	7,74	8,8	35,1	269,65
М07КБКК	Котлеты куриные с соусом	90/30	13,5	19,8	13,68	282
Ш07ТЭШК	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Д05МП18	Сыр порционно	20	3,6	1,2	5,6	49
Всего за завтрак			23,38	16,97	79,6	548
	Обед					
Д07ДМ19	Суп гороховый	250	7,9	4,3	31,5	199
Д0 ТЖ19	Куриное филе тушеное с овощами	90	20,43	26,3	3,4	333
	Каша рисовая	200	4,7	50,2	267	267
Д07Ж319	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44
Всего за обед			26,74	30,47	126,03	853

Всего за день	50,12	47,44	205,64	1 400
----------------------	--------------	--------------	---------------	--------------

СРЕДА 1						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак					
ТТК№7	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377
Ш07ТЭШК	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Д05МП18	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,9	44
	Сыр порционно	20	3,6	1,2	5,6	49
Всего за завтрак			22,96	28,62	64,52	590
	Обед					
418	Суп картофельный с макаронными изд	250	2,7	2,5	18,8	111
Д07СПЕР	Каша гречневая с мясом	200	8,06	5,76	36,9	238
Д07Ж319	Кофейный напиток	200	2,1	2,1	11	70
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	17,48	69
	Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	44
Всего за обед			37,8	40,94	126	893
Всего за день			60,76	69,56	190,52	1 483

ЧЕТВЕРГ 1						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
		порции	Б	Ж	У	К КАЛ
	Завтрак					
Д12ЕСМИ	Каша гречневая	200	12,01	6,76	54,91	325,66
Д07ЖГ19	Какао с молоком	200	2,1	2Д	11	70
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Д04МА19	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Всего за завтрак			540	26,69	26,2	66,78
	Обед					
ТК 63	Суп картофельный с макар изд	250	2,7	2,5	28,8	121
ТК224	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17	127
ТК469	Куры отварные	80	15	12,6	0,2	174
Д07ЖЭ21	Компот из сухофруктов»	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	15	74

	Сыр порционно	20	3,6	1,2	5,6	49
Всего за обед			27,74	21,63	137,29	876
Всего за день			44,78	31,01	196,39	1 279

ПЯТНИЦА 1						
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ККАЛ
	Завтрак		Б	Ж	У	
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	200	3,7	5,9	24	166
	Котлеты с соусом	80/30	16,2	14,5	13,9	252
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
	фрукты	100	0,4	0,4	9,9	44
Всего за завтрак			19,55	13,07	60,01	463
	Обед					
Д07ДЛ19	Борщ картофельный	250	1,7	5,0	11,6	97
Д07КЖ19	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377
ТК296	Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	23,9	93
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Всего за обед			1260	28	22,42	114,06
Всего за день			47,55	35,49	174,07	1 237
Итого			465,74	469,23	1 826,	13 542
Среднее за период			46,57	46,92	182,66	1 354

ПОНЕДЕЛЬНИК 2						
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
	Завтрак		Б	Ж	У	
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232
Ш07ИЯ19	Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	23,9	93
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный с сыром	60	3,28	0,9	12,48	69
Д07ФРУК	фрукты	100				
Всего за завтрак			13,65	10,65	68,05	432
	Обед					
ТК67	Рассольник «Ленинградский»	250	2,1	5,2	15,4	325,66
Д07РЦ19	Каша гречневая	200	12,01	6,76	54,31	288
Д07ЕВ19	Рыба с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216
Д10СВ21	Компот из свежих фруктов	200	0,	0,1	17,2	68
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	15	74
	фрукты	100	0,4	0,4	9,9	44

Всего за обед	28,32	21,94	111,85	959
Всего за день	41,97	32,59	179,9	1 391

Вторник 2						
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
ТК 12-2006	Макаронные изделия отварные с котлетой из куриного филе	270	20,1	23,78	52	282
Д07ЖД60	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Всего за завтрак			24,97	30,27	54,65	621
Обед						
Д07ДА19	Суп гороховый	250	7,9	4,3	31,5	199
Д07КЛ19	Картофель тушеный	180	17,04	22,08	28,44	224
ТК №125	Куры отварные	80	15	12,6	0,2	232
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Всего за обед			26,83	31,72	131,1	947
Всего за день			51,8	61,99	185,75	1 568

СРЕДА 2						
№ рец.	Приём пищи ,наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
		порции	Б	Ж	У	К КАЛ
	Завтрак					
Д07ИС20	Каша гречневая с мясом	200	8,96	5,76	36,9	238
Ш07ЧЧ21	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Д05МП18	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Сыр порционно	20	3,6	1,2	2,4	49
Всего за завтрак			23,29	8,56	73,98	512
	Обед					
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	250	1,73	10,67	28	225
Д07АА19	Макаронные изд отв	200	7,74	4,54	49,42	269,63
ТК487	Фрикадельки из кур	90	13,4	16,2	7,74	228
Д10СВ21	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74
Всего за обед			18,48	26,59	93,86	762
Всего за день			41,77	35,15	167,84	1 274

ЧЕТВЕРГ 2						
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ К КАЛ
			Б	Ж	У	

	Завтрак					
Д07КЛ19	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,7	50,2	267	209
	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13	10,7	197
Д07ЖД60	Кофейный напиток	200	2,1	2,1	11	98
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Всего за завтрак		580	22,8	67,4	307,08	613
	Обед					
Д07ДИ19	Щи из капусты	250	1,7	5,6	8,4	91
Д12ЕСМИ	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
	Гуляш	80/50	22,9	22,9	3,2	311
ПРСОКДЕ	Компот из св плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пшеничный	60	0,8	0,4	15	74
Всего за обед			14,82	19,85	119,18	711
Всего за день			41,14	46,33	172,7	1 282

ПЯТНИЦА 2						
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
		порции	Б	Ж	У	К КАЛ
	Салат из свеклы	100				
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
ТКТ451	Рыба тушеная с овощами	150	23,2	11,6	9,7	216
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный,	40	3,28	0,9	12,48	69
Всего за завтрак			20,48	21,14	68,06	597
	Обед					
133	Борщ с картофелем	250	4,8	4,4	18,5	134
Д07Б019	Плов из курицы	180	17,04	21,4	28,4	377
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,17	17,2	68
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,9	12,48	69
Д07ФРУК	Фрукты	100	0,4	0,4	9,9	44
Всего за обед			26,78	49,22	113,17	795
Всего за день			47,26	70,36	181,24	1 392