

«Утверждаю»
И.о директора МОУ НШДС
с.п. Куба-Таба
_____ Кардова М.Ш.
18.08.2025г

**Примерное 10 дневное меню
для организации двухразового горячего питания
для детей с ОВЗ МОУ НШДС с.п.Куба-Таба
2025-2026 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная со сл.маслом	200	11.5	14.43	45	214	494341
	Чай с сахаром	190	0.05	0.018	9.99	40	
	Хлеб с	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Маслом	10	0.08	7.2	0.13	66.1	
Итого за завтрак		450	10.08	19.97	71.82	508.95	
Обед	Борщ со сметаной	200	1.44	3.9	8.7	76.17	5727267933959
	Котлеты из говядины	90	10.6	15.04	11.3	223.48	
	Гречневый гарнир	150	4.43	4.45	20.01	137.72	
	Салат свекольный	60	0.84	3.6	4.94	55.56	
	Компот	180	3,52	3.72	25.49	145.2	
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Бананы	200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.77	33.15	110.4	901.33	
Итого за 1 день		1280	37.85	53.12	182.22	1410	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165943
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		500	31.93	22.24	64.09	437.85	
Обед	Суп гороховый	200	3.19	2.8	14	124	4430768871648
	Куриная грудка в сметанном соусе	90	14.22	14.78	15.14	250.8	
	с пшеничным гарниром	150	4.54	4.57	35.31	160	
	Салат витаминный	60	0.66	3.67	2.73	87.62	
	Кисель	180	-	-	28.8	137	
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117,2	

	Хлеб ржаной яблоки	20 100	4.7 0.4	0.7 0.4	49.8 9.8	50 98.2	
Итого за обед		830	21.13	22.38	100.84	804.55	

Итого за 2 день		1330	53.06	44.62	164.93	1242.4	
--------------------	--	------	-------	-------	--------	--------	--

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Молочный суп с гречкой Чай с сахаром Хлеб с маслом	250 200 50 10	27.32 0.05 4.55 0.08	18.28 0.018 3.95 1.7	19.8 9.99 34.3 0.13	340.7 40 188.85 66.1	160 943 41
Итого за завтрак		510	32	24	64.22	635.66	
Обед	Суп перловый Тефтели с соусом и макаронным гарниром Тушеные овощи Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Конфеты	200 90 150 60 180 30 20 20	3.19 7.5 8.85 0.9 0.13 3.8 4.7 0.4	2.8 9.21 9.55 1.02 0.13 0.4 0.7 9.8	14 9.5 39.86 4.32 21.42 24.6 49.8 7.1	94.31 202.53 132.3 31 87.84 117.2 50 63	41 286 688 43 639
Итого за обед		710	25.52	36.46	130.5	778	
Итого за 3 день		1220	57.52	60.46	194.72	1413.6	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша рисовая со сл. маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 200 50	17.8 0.05 4.55	18.4 0.018 3.95	48.7 9.99 34.3	300.3 40 188.85	4 943
Итого за завтрак		450	22.4	22.368	92.99	529.15	
Обед	Суп крестьянский Рыба запеченная Картошка по- деревенски Салат свекольный Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Печенье	200 90 150 60 180 30 20 50	1.89 14.8 5.46 0.81 3.52 3.8 4.7 1.50	3.9 3.6 5.79 0.25 3.72 0.4 0.7 21	12.8 1.62 30.46 10.6 225.49 24.6 49.8 3.2	94.41 94.17 195.71 46.6 145.2 117.2 50 141	41 245 296 38 959
Итого за обед		780	32.53	42.21	318.5	885.29	
Итого за 4 день		1230	54.93	64.57	411.5	1414.4	

Неделя 1 День 5							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		450	10	12.76	71.69	437.85	
Обед	Суп гороховый	200	1.89	3.92	12.8	124	51
	Куриная грудка в сметанном соусе	90	14.22	14.78	15.14	250.8	307
	с пшеничным гарниром	150	4.54	4.57	35.31	160	688
	винегрет	60	0.84	3.6	4.94	55.56	33
	Компот	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Бананы	200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.35	28.09	145.65	968.76	
Итого за 5 день		1280	37.35	41.11	217.34	1406.6	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Молочный суп с вермишелью	200	28.3	19.44	23.62	387.02	160
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Маслом и сыром	10/20	0.08	57.2	0.13	66.1	41
			2.32	2.95	-	36.4	
Итого за завтрак		480	35.3	83.55	68.04	718.37	
Обед	Борщ со сметаной	200	1.44	3.9	8.7	76.17	57
	Овощное рагу с мясом	200	17.77	21.28	3.28	275.60	621
	Салат винегрет	60	6.84	9.19	39.23	55.56	71
	Кисель	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Конфеты	20	5.86	0.82	38.86	186.26	
Итого за обед		710	36.46	39.14	153.17	875.99	
Итого за 6 день		1190	71.76	122.69	221.21	1594.3	

Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша манная со сл.масл	200	34.34	26.94	26.12	214	4
	Чай	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с маслом и	50/10/	4.55	3.95	34.3	188.85	41
	сыром	20	0.08	57.2	0.13	66.1	
			2.32	2.95	-	36.4	
Итого за завтрак		480	41.34	91.05	70.54	545.8	
Обед	Суп перловый	200	5	5.4	16.1	95	41
	Куриная грудка в сметанном соусе	90	14.22	14.78	15.14	250.8	307
	с пшеничным гарниром	150	4.54	4.57	35.31	160	688

	Тушеные овощи	60	0.9	1.02	4.32	51	43
	Компот	180	3.52	3.72	25.49	145.2	959
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Печенье	20	1.5	2.36	15.0	69.0	
Итого за обед		750	28.97	25.72	108.44	717.93	
Итого за 7 день		1230	70.31	116.77	178.98	1263.7	

Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		450	10	12.68	71.69	437.85	
Обед	Суп гороховый	200	3.19	2.8	14.1	124	44
	Плов из мяса говядины	160	11.75	10.65	3.20	292.8	291
	Салат свекольный	60	0.84	3.6	4.94	55.56	33
	Кисель	200	0.13	0.13	21.42	87.84	639
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	98.2	
Итого за обед		770	22.67	24.13	89.76	825.6	
Итого за 8 день		1220	32.67	36.81	161.45	1263.4	

Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша манная со сл.масл	200	34.34	26.94	26.12	214	4
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
		10/20	0.08	57.2	0.13	66.1	41
			2.32	2.95	-	36.4	
Итого за завтрак		480	41.34	91.05	70.54	545.35	
Обед	Суп крестьянский	200	3.19	2.8	14	94.31	51
	Рыба запеченная	90	14.8	3.6	1.62	94.17	245
	Картофельное пюре	150	3.12	4.5	19	128.98	173
	Винегрет .	60	0.69	0.72	3.33	55.56	52
	Компот	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Бананы	200	1.5	0.5	21	96	
Итого за обед		830	27.35	17.57	102.05	751.42	
Итого за 9 день		1310	68.69	108.62	172.59	1296.77	

Неделя 2							
День 10							

Завтрак	Каша рисовая со сл.маслом	200	17.8	18.4	48.7	300.3	4
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	41
		10	0.08	57.2	0.13	66.1	
Итого за завтрак		460	39.02	88.1	70.55	595.25	
Обед	Суп перловый	200	5.49	2.84	17.46	95	41
	Национальное блюдо «Джэршлыбжьэ»	90	6.84	9.19	39.23	267.00	133
	пшениным гарниром	150	0.84	3.61	4.96	55.68	679
	Кисель	180	3.52	3.72	25.49	145.2	959
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
	Хлеб ржаной	20	4.7	0.7	49.8	50	
	Печенье	20	1.5	2.36	15	69	
Итого за обед		690	22.74	25.67	181.51	799.08	
Итого за 10 день		1150	61.76	113.77	322.56	1394.33	

Среднее знач. за период :		1232	54.59	76.2	222.75	2739.9	
------------------------------	--	------	-------	------	--------	--------	--