



Отвещаю: Директор МКОУ СОШ №16
г. Болотного Приказ № _____ от
г. _____ Соловьев С.С.

Примерное десятидневное меню(осенне-зимнее) МКОУ СОШ №16 г.Болотного для обеспечения бесплатного питания детей
ОВЗ и инвалидов 12-18 лет из расчета 217,20 на 2026-2027 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1 завтрак							
	Каша "Дружба"	250	6,13	8,63	30,75	224,88	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за завтрак	480	13,1	13,23	57,64	401,72	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,67	5	3,7	62,16	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,936	8,72	83	54-2с-2020
	Гуляш из свинины	100	17,25	14	4,13	211,75	54-2м-2020
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	850	30,65	29,956	107,32	828,63	
Итого за день		1330	43,75	43,186	164,96	1230,35	
Неделя 1, день 2 завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за завтрак	460	25,68	34,93	25,42	518,97	
обед							
	Рассольник ленинградский	250	2,545	3,25	6,31	145,63	54-3с-2020
	Котлета запеченная	90	14,899	16,609	15,117	234,9	54-4м-2020
	Рис припущенный	200	4,534	6,934	48,667	275,467	54-7г-2020
	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	54-3соус-2020
	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	840	30,568	30,013	131,964	966,617	
Итого за день		1300	56,248	64,943	157,384	1485,587	
Неделя 1, день 3 завтрак							
	Запеканка из творога с курагой и сгущенным	200	22	19,587	45,574	449,28	54-1т-2020
	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн-2020

	Итого за завтрак	400	23,5	20,987	54,174	502,18	
обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	395
	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,9	5,4	23,07	176,4	54-8с-2020
	Капуста тушеная	200	4,8	6,67	21,07	162,67	54-8г-2020
	Биточки из филе курицы	90	17,28	3,96	12,114	152,523	54-23м-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	890	37,69	23,01	114,644	814,613	
Итого за день		1290	61,19	43,997	168,818	1316,793	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10	15	51,548	381,786	54-10к-2020
	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за завтрак	480	16,17	18,8	77,138	542,726	
обед							
	Салат из капусты	100	2,5	10	11,33	145,8	54-7з-2020
	Свекольник	250	8,54	8,73	12,06	161,8	136
	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	6,12	7,74	148,68	54-2р-2020
	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	890	34,88	33,17	102,3	848,77	
Итого за день		1370	51,05	51,97	179,438	1391,496	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Бутерброды с вареными колбасами и сыром	70	0,08	7,25	0,13	66,06	87
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,3	14,6	46,8	360	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за завтрак	550	12,36	22,18	68,45	522,63	
обед							
	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,87	7,5	114,75	54-16з-2020
	Уха с крупой	250	8,75	4,33	15,33	136,68	54-16с-2020
	Куриная голень тушеная с маслом	100	22,2	25,78	0,08	322	54-25м-2020
	Гречка отварная	200	10,93	8,67	57,07	349,87	54-4г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	116
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	900	48,02	48,17	133,35	1161,42	
Итого за день		1450	60,38	70,35	201,8	1684,05	

Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	8,16	8,78	48,48	306,15	214
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за завтрак	510	17,04	17,91	69,7	509,02	
обед							
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,16	123,16	54-6з-2020
	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200	3,832	8,168	9,792	134,2	54-11с-2020
	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Плов из свинины нежирной	300	25,24	56,34	51,78	816	265
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	870	37,872	76,068	128,472	1357,25	
Итого за день		1380	54,912	93,978	198,172	1866,27	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9	54-4о-2020
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,5	134,1	54-8гн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за завтрак	430	30,48	39,23	41,22	638,97	
обед							
	Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	5,33	13,7	108,08	54-18з-2020
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,964	9,412	18,404	172,217	54-5с-2020
	Биточки паровые с соусом томатным	90	13,5	17,1	14,4	234	289
	Макароны отварные	250	9	8,125	54,625	328	54-1г-2020
	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	54-3хн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	960	38,604	40,697	163,769	1121,787	
Итого за день		1390	69,084	79,927	204,989	1760,757	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471
	Пудинг из творога с яблоками	200	26,6	20	23,2	378,7	54-4т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Итого за завтрак	420	28,34	21,7	41	471,7	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6,695	9,585	91,95	54-1с-2020
	Котлеты из курицы	90	7,836	8,895	5,93	134,683	54-5м-2020
	Гречка отварная	200	10,93	8,67	57,07	349,87	54-4г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	810	27,156	24,99	135,725	860,993	
Итого за день		1230	55,496	46,69	176,725	1332,693	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,4	10,7	49,9	325,9	54-4к-2020
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	5,58	8,32	14,84	157	63
	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за завтрак	490	16,16	20,75	88,16	604,77	
обед							
	Солянка домашняя на м/б со сметаной	250	8,632	15,463	10,227	170	54-5с-2020
	Рыба(минтай), тушеная с овощами	90	0,55	3,994	3,999	61,254	533
	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211,07	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	810	18,622	27,987	95,166	670,114	
Итого за день		1300	34,782	48,737	183,326	1274,884	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Вареники ленивые (со сгущенным молоком)	150	29,7	22,6	28,7	312,1	331
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за завтрак	400	33,71	24,6	60,69	474,04	
обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	4,575	17,95	155,15	54-12с-2020
	Тефтели с рисом	80	11,6	11,734	6,534	178,134	54-16м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	250	7,375	9,875	50,75	321,5	54-5г-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	850	33,915	27,014	119,674	859,974	
Итого за день		1250	67,625	51,614	180,364	1334,014	
Среднее значение за период		1329	55,452	59,54	181,598	1467,69	