

Утверждаю
Директор МБОУ Новоникольской СОШ
Л.Б.Чернышова

**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте от
12 и старше лет в МБОУ Новоникольской СОШ и филиалов
на 2025/2026 учебный год.**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше

№ рецепт а	Прием пищи , наименовани е	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
88	Щи из свежей капусты с Картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
271	Котлеты куриные	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,6	17,8	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		28,7	31,91	122,24	874,61	0,346	189,8	396	14,61	25,99	209,9	78,1	27,32
Завтрак														
309	Макароны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51				10,62	3,1	146,74	45,6	2,2
243	Куриная грудка, запеченная с сыром	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
382	Какао с молоком	200	4,19	5	32,5	190	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		30,19	27,23	121,62	847,2	242	111	536	6,7	0,06	0,27	3,66	10,1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше

Завтрак														
№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
рецепт а	наименование	порции	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
243	Куриная грудка, запеченная с сыром	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
342	Компот из плодов или Ягод сушеных	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого:		24,75	31,82	109,29	817,2	99,5	87,8	485	6,3	0	0,37	4,62	6,695

День: среда Неделя:

первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепт а	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
312	Пюре картофельное	150	6,45	2,57	49,43	183	0,09	1,5	0,27	4,2	170,3910	9,98	17,25	0,68
105	Фрикадельки мясные	80	33,58	32,75	27,83	207,5	0,208	14,17		14,67	149,33	95,8	0,689	1,75
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	1,423		20,9		19,36	7,8	1,2
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Итого:		54,63	46,52	141,24	842,5	39,56	49,09	209,27	68,17	344,92	334,04	98,239	82,93
Завтрак														
494	Цыплята запеченные	100	14,96	12,24	0,48	172	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,14	1,4
513	Рис с овощами	180	3,7	4,6	41,7	214	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0,7	0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		22,06	18,04	82,08	589	121	82,6	287	8,6	0,04	0,73	7,8	23,4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№реце пта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
142	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	103	0,13	0,83	0,258	3,17	185,8	184	21,62	0,54
304	Рис отварной	200	6,09	14,87	63,47	405,2	0,069			4,69	0,21	8,4	22,6	0,87
374	Рыба тушеная с овощами	80(50/30)	7,25	3,85	3,8	79	39,5	19,5	111	0,55	0,05	0,5	1,1	0
359	Кисель	200			32,08	120,4					9,3	8,84		0,06
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	38,5	200	0,2			27,4	125,2	208,8	68,4	4,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого:		27,24	24,62	123,97	954,6	74,9	40,13	135,26	40,61	311,26	402,3	114,3	27,71
Завтрак														
489	Гуляш из куриного филе	80(50/30)	10,6	8,5	9,7	161	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		22,78	16,7	89,9	628,7	122	197	374	12	0	0,92	5,91	24,5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
111	Суп вермишелевый	250	5,25	8,25	33,42	231,67	0,21		0,13	1,42	168,67	9,7	37,5	1,75
294	Котлета рубленная из птицы	80	12,88	12,08	12,08	209,6	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16	0,15
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого:		29,09	31,44	144,52	1019,18	79,68	77	155,13	36,1	194,38	220	111,1	29
Завтрак														
374	Рыба тушеная с овощами	80(50/30)	7,25	3,85	3,8	79	39,5	19,5	111	0,55	0,05	0,5	1,1	0
520	Картофельное пюре	180	3,1	5,1	26,2	190	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого		19,32	12,25	98,4	640,16	98,7	38,8	211,12	31,3	196,5	352	88	11,2

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	47,6	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
82	Борщ	250	6,1	20,9	18,3	94	0,016	16,7	0,062	1,5	33,4	67	14,2	1,08
204	Вермишель отварная с тертым сыром	180	10,25	8,77	32,7	255,91	0,023	2,19	0,25	1,02	86,4	42,57	4,38	0,86
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	1,423		20,9		19,36	7,8	1,2
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого:		27,57	38,19	92,89	627,11	72,1	58,13	111,9	25,02	119,83	129,1	26,74	21,24
Завтрак														
175	Каша пшененная с молоком и слив. маслом	200/10	7,48	5,41	64,88	298,80	0,19	0,57	0,12	1,3	250,8	304,2	38,2	1,9
379	Напиток кофейный с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	0,03	1	0,02	14,6	220,1	59,1	14	0,1
2	Бутерброд с повидлом	50/15	7,06	0,7	59,7	277	0,17	0,015		5,8	28,8	150,1	24,5	0,8
	Фрукты свежие/сок	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого:		17,74	9,71	154,08	726,9	35,39	21,4	24,14	26,5	499,7	514	77,3	24,8

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепт а	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
103	Суп картофельный с Макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
291	Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
382	Какао с молоком	200	4,19	5	32,5	190	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого:		30,19	27,23	121,62	847,2	242	111	536	6,7	0,06	0,27	3,66	10,1
Завтрак														
302	Гречка рассыпчатая	200	8,9	128,31	45,5	312	-		1,54	21,8	182,22	39,8	78	6,6
294	Котлеты куриные	100	9,84	12,16	11,85	195,2	45,9	38,3	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		22,86	144,5	90,2	679,86	86,9	67,5	48,44	29,76	353,43	183,43	95,84	33,3

День: вторник Неделя:

вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепт а	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
271	Котлеты куриные	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,6	17,8	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
	Молоко3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	1,423		20,9		19,36	7,8	1,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		32,78	38,6	97,57	861,9	131,2	228,76	521,56	34,48	0,3	20,4	13,92	29,68
Завтрак														
265	Плов из курицы	230	33,22	30,78	69,48	589,57	0,07		0,26	4,7	107,83	25,83	22,61	0,87
207	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47	0,12	2		12	6,9	7	4	0,26
	Хлеб	70	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	228,8	68,4	4,3
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		42,39	33,9	143,28	946,73	0,42	2,262	0,38	45,4	311,13	404,6	111,9	7,33

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепт а	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
151	Суп рисовый	250	1,8	3,08	18,75	113,3	0,05	4,17	0,229	1,7	95,92	91,75	3,17	0,58
312	Пюре картофельное	150	6,45	25,01	54,92	258	0,09	1,5	0,27	4,2	170,3910	9,98	17,25	0,675
390	Котлета рыбная	80	32	8,58	18	272,5	0,04	1	0,042		227,92	187,9	1,8	0,42
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
359	Кисель	200			32,08	120,4					9,3	8,84		0,06
	Булочка школьная	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
	Итого:		49,5	41,58	157,63	1111,7	0,427	6,67	0,611	40,7	522,15	598,4	90,63	5,975
Завтрак														
309	Макароны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51	0,32			10,62	3,1	146,74	45,6	2,2
243	Куриная грудка, запеченная с сыром	100	17,7	12,6	3,6	244		0,16	0,38	24	180	30	3,48	
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Булочка школьная	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
207	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47	0,12	2		12	6,9	7	4	0,26
	Итого:		38,69	35,22	169,04	805,73	0,557	12	0,23	30,4	37,21	334,54	84,013	6,74

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепт а	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
88	Щи из свежей капусты с Картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
63	Куры отварные	100	17,7	18,67		304,17	0,058	1,5	0,058	18,08	95,83	1,67	16,67	1,8
	Хлеб	70	6,6	1,2	38,5	128	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	1,423		20,9		19,36	7,8	1,2
	Итого:		35,94	40,31	91,8	878,77	66,318	56,3	251,06	67,9	121,03	409,9	93,77	29,3
Завтрак														
312	Пюре картофельное	180	6,45	25,01	54,92	258	0,09	1,5	0,27	4,2	170,39	9,98	17,25	0,675
390	Котлета рыбная	100	32	8,58	18	272,5	0,04	1	0,042		227,92	187,92	1,8	0,42
	Хлеб	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
359	Кисель	200			32,08	120,4					9,3	8,84		0,06
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		47,12	36,72	126,12	961,06	0,36	2,762	0,424	32,9	594,71	649,7	104,4	7,295

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
309	Макароны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51	0,32			10,62	3,1	146,74	45,6	2,2
243	Куриная грудка, запеченная с сыром	80	17,7	12,6	3,6	244			0,16	0,38	24	180	30	3,48
707	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47	0,01	2	0,1	12	6,9	7	4	0,26
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого:		43,13	36,96	172,99	885,01	70,33	49,8	249,1	24,7	34	333,9	81,02	80,94
Завтрак														
489	Гуляш из куриного филе	80	3	4,72	29,7	166,8	0,32			1,2	4	13,8	2,6	0,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	7,48	5,41	64,88	298,80	0,19	0,57	0,12	1,3	250,8	304,2	38,2	1,9
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	55,2	208,8	68,4	4,3
	Фрукты	100	0,5		10,6	47	0,01	2	0,1	12	6,9	7	4	0,26
	Итого:		11,34	10,64	120,3	571,31	0,59	12,5	0,22	14,5	262,2	325,8	49,2	3,16

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
142	Суп рыбный с картофелем	200	7,4	4,3	8,4	103	0,13	0,83	0,258	3,17	185,8	184	21,62	0,54
304	Рис отварной	200	6,09	14,87	63,47	405,2	0,069			4,69	0,21	8,4	22,6	0,87
	Рыба тушеная с овощами	80(50/30)	7,25	3,85	3,8	79	39,5	19,5	111	0,55	0,05	0,5	1,1	0
359	Кисель	200			32,08	120,4					9,3	8,84		0,06
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	30,2	208,8	68,4	4,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого:		27,74	24,62	123,97	982,6	74,9	40,1	135,3	40,61	216,26	402,3	114,3	27,71
Завтрак														
2	Бутерброд с маслом	100/20	7,12	17,2	50,1	389,6	0,16		0,076	3,8	257,6	120,4	45,6	2,2
394	Пельмени	200	25,66	13,9	30,1	348	0,32	0,7	0,076	3,8	54	120,4	45,6	5,8
375	Чай	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
2	Бутерброд с маслом	100/20	7,12	17,2	50,1	389,6	0,16		0,076	3,8	257,6	120	45,6	2,2
	Йогурт	100	2,072	1,925	14,7	82,16	0,03	0,262	0,12	1,3	171,2	143	16,9	1,9
	Итого:		35,21	33,54	110,02	878,47	0,58	10,96	0,272	8,9	484,1	384,6	112,5	10,7

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" – под редакцией В.Т. Лапшинов, 2004г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией Могильного М.П., 2007г.