

Согласовано  
 Директор МАОУ «СОШ №1»  
 г.Горнозаводск  
 Ю.Н.Вологодина



Утверждаю



Директор ООО «Быт-Сервис»  
 С.Н.Захаров

ООО «Быт-Сервис»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА 2024/25 г.**  
 для детей с ограниченными возможностями здоровья с 1-4 классы обучающихся в  
 МАОУ «СОШ №1» г. Горнозаводска

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 1</b>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша рисовая молочная жидкая	150	4,11	5,53	25,05	166,50	268/13	
какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	496/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,8	44,4	112/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
итого:	505,00	14,96	13,24	77,15	487,63		
<i>Обед № 1</i>							
огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106/13	
суп из овощей со сметаной	200/10	1,50	4,24	8,95	80,07	117/18	
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	169,71	412/13	
картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	501/18	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	750,00	11,78	12,29	81,82	595,90		
<b>день 2</b>							
<i>Завтрак № 1</i>							
макаронные изделия отварные с сыром	150	8,38	8,1	31,46	232,23	295/13	
йогурт порц.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	468/18	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	459/18	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
итого:	500,00	15,67	18,30	64,93	487,06		
<i>Обед № 1</i>							

овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13
свекольник	200	1,89	3,82	14,0	97,90	131/13
печень говяжья по-строгановски	60/30	19,07	16,64	6,89	253,58	398/13
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	26,14	108,28	510/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	109/13
итого:	740	33,73	29,05	104,8	815,49	
<u>день 3</u>						
<i>Завтрак № 1</i>						
омлет натуральный с маслом	150	12,63	15,86	3,23	206,12	301/13
кофейный напиток	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13
сыр твердый порционный	10	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
итого:	500,00	22,75	23,12	45,04	479,14	
<i>Обед № 1</i>						
салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13
суп картофельный с бобовыми	200	2,14	4,18	10,44	87,99	144/13
курица в соусе с томатом	70/30	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13
рис отварной	150	3,81	6,15	40,01	230,66	414/13
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
итого:	750,00	13,19	25,22	97,48	669,76	
<u>день 4</u>						
<i>Завтрак № 1</i>						
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,34	8,51	28,92	329,62	313/13
чай с лимоном	200	1,40	1,25	17,33	86,19	495/13
булочка «Домашняя»	50	4,92	1,86	41,85	203,81	564/13
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,8	44,40	112/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
итого:	560	44,14	12,46	115,20	749,50	
<i>Обед № 1</i>						
помидоры свежие порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,40	106/13
рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,96	5,56	14,25	114,85	134/13
Котлеты «Школьные»	90	15,77	10,12	6,29	179,28	347/18
картофельное пюре	150	3,24	6,72	21,74	160,24	429/13
компот из кураги	200	0,68	0,28	24,63	103,76	512/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
итого:	750	25,21	23,18	85,71	652,01	



день 5						
<i>Завтрак № 1</i>						
помидоры свежие порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,40	106/13
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	169,71	412/13
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
итого:	540,00	15,78	9,23	77,57	567,22	
<i>Обед № 1</i>						
огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106/13
щи из свежей капусты с картофелем	200	1,92	5,24	9,32	92,39	142/13
биточки рыбные	90	17,24	9,86	7,08	186,02	345/13
макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
итого:	740,00	28,36	21,87	94,21	687,36	
день 6						
<i>Завтрак № 1</i>						
салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,96	2/13
макаронник с мясом и томатным соусом	200/50	34,18	26,02	38,96	526,72	293/13
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
итого:	550,00	38,0	32,55	77,74	759,68	
<i>Обед № 1</i>						
овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	106/13
суп крестьянский с крупой	200	2,54	5,78	13,19	114,88	116/18
бигус	240	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
итого:	760,00	36,99	36,21	68,15	678,92	
день 7						
<i>Завтрак № 1</i>						
каша "дружба"	150	3,92	8,48	21,23	176,96	260/13
какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	15,02	100,73	496/13
сыр порцион.	10	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13
булочка «Домашняя»	50	4,24	7,53	40,96	248,61	579/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13
итого:	550,00	17,73	22,41	104,31	689,91	
<i>Обед № 1</i>						

овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,67	10,19	12,16	150,97	95/18	
жаркое по-домашнему	240	27,34	18,73	23,12	370,43	369/13	
компот из свежемороженых ягод	200	0,30	0,12	12,17	50,96	520/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	745,00	33,87	29,54	65,77	664,38		
<u>день 8</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
котлеты или биточки рыбные	90	13,80	3,21	9,06	120,28	345/13	
картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	500,00	20,92	18,69	63,07	504,13		
<i>Обед № 1</i>							
помидоры свежие порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,40	106/13	
суп картофельный с гречкой	200/10	2,76	10,64	15,70	169,64	146/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	169,71	412/13	
капуста тушеная	150	3,27	5,81	14,36	122,84	423/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной (30)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	750,00	13,08	17,79	81,2	648,07		
<u>день 9</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,55	8,78	53,01	397,30	319/13	
кофейный напиток	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
пирожок из сдобного теста с повидлом	50	3,86	4,26	38,37	207,27	542/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
итого:	560,00	36,69	16,38	133,19	826,99		
<i>Обед № 1</i>							
салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13	
суп с макаронными изделиями	200	5,08	6,78	24,32	178,64	157/13	
курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13	
макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной (30)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	770,00	18,44	28,14	100,52	729,18		



день 10							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша гречневая на молоке вязкая	150	11,67	12,04	41,57	321,30	248/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
итого:	500,00	15,26	21,14	78,97	567,03		
<i>Обед № 1</i>							
помидоры свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	4/13	
суп картофельный с горохом	200	9,30	7,84	17,76	178,74	144/13	
Котлеты «Школьные»	90	18,14	13,52	14,31	251,47	347/18	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	750,00	39,73	29,75	113,32	879,80		
день 11							
<i>Завтрак № 1</i>							
макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13	
йогурт порц.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
фрукты свежие порционные	100	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	630,00	18,59	12,34	90,55	547,61		
<i>Обед № 1</i>							
салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	7/13	
суп картоф.с макаронными изделиями	200	8,10	8,19	14,13	162,67	147/13	
суфле из печени	100	16,52	7,29	15,91	195,36	35/08	
капуста тушеная	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13	
картофельное пюре	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	108/13	
итого:	570,00	33,19	28,46	79,48	706,72		
день 12							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша пшеничная молочная вязкая	150	4,63	5,31	23,84	161,67	258/13	
сыр твердый порционный	10	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	

итого:	500,00	11,49	8,85	78,90	482,76		
<i>Обед № 1</i>							
огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,40	2/13	
солянка из птицы	200	5,39	8,47	3,82	113,10	136/13	
картофельная запеканка с мясом и томатным соусом	240/10	25,49	21,22	30,85	416,34	377/13	
компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	15,09	63,28	509/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	840,00	37,79	38,76	83,03	832,18		