

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Сосновской СПШ  
им. М. Я. Бредова  
О. Н. Серова



## Примерное десятидневное меню для учащихся 5-11 классов, СВО, ОВЗ МКОУ Сосновской СПШ им. М. Я. Бредова на 2024/2025 учебный год

День недели	1 неделя											Витамины, мг				
	№ рецептуры	Наименование блюда	Норма выдачи, г	Бру тто, г	Нет то, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			В	С	А		
						Б	Ж		У	Са	Fe				Mg	P
завтрак																
	7	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150/15	50	50	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	3,95	67,5	208,5	0,18	-	0,02
	8	Сосиска отварная	50	50	7,2	12,0	0,072	146,9	17,5	1,8	10,0	79,5	-	-	-	-
	70	Хлеб ржаной	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	-	-	-
	270	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,0	71	-	-	0,08	-	-	-	2,8
ОВЗ																
	270	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,0	71	-	-	0,08	-	-	-	2,8
	70	Хлеб ржаной	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	-	-	-
	29	Сыр	20	20	5,1	4,6	0,3	63,0	5,0	3,6	16,0	187,0	0,18	-	-	-
СВО																
	145	Апельсин	1 шт.	100	100	1,2	-	13,6	61,4	51,0	0,45	19,5	34,5	0,06	90,0	-
<b>ИТОГО</b>						<b>24,01</b>	<b>18,85</b>	<b>119,29</b>	<b>616,85</b>	<b>98,88</b>	<b>8,36</b>	<b>121,28</b>	<b>400,5</b>	<b>0,336</b>	<b>92,8</b>	<b>0,02</b>

Понедельник

Вторник

завтрак													
12	Салат из свежей капусты	50/5	53	50	1,7	6,8	4,7	78,1	33,8	0,4	-	-	29,1
6	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	300	200	6,84	8,1	17,3	126,09	16,16	0,9	-	-	0,0 8,2
278	Рыба тушеная (суфле)	50	100	90	6,85	35	1,85	66,0	35,35	0,5	19,37	133,9	0,0 0,3 21 4 705
70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,1	24,2	78,0	0,0 0,0 96
21	Компот из ягод	200/20	10	10	0,04	-	24,76	94,2	6,40	0,1	-	3,6	0,0 1,0 8

ОВЗ

21	Компот из ягод	200/20	10	10	0,04	-	24,76	94,2	6,40	0,1	-	3,6	0,0 1,0 8
	Вафли	50	50	50									

СВО

429	Коржик глазированный	40гр.	40	40	3,71	1,93	33,19	165,0	21,6	0,6	7,20	37,75	8,6 0,1 4 4
<b>ИТОГО</b>					<b>30,71</b>	<b>24,04</b>	<b>145,4</b>	<b>698,79</b>	<b>130,7</b>	<b>4,9</b>	<b>50,77</b>	<b>253,25</b>	<b>8,8 38, 92 705</b>

завтрак

688	Рожки отварные с маслом сливочным	180	60	60	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	1,3	20,34	44,6	0,0 0,0 7
298	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	70	68	12,0	14,72	4,72	202,4	63,23	1,8	26,34	181,68	0,1 0,5 37 96
70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,1	24,2	78,0	0,0 0,0 96
154	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	- 2,8

ОВЗ

70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,1	24,2	78,0	0,0 0,0 96
154	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	- 2,8
29	Сыр	20	20	20	5,1	4,6	0,3	63,0	5,0	3,6	16,0	187,0	0,1 0,1 8

СВО

530	Яблоко	1шт.	100	100	0,66	0,1	26,59	113,0	75,0	-	8,3	59,4	- 0,4 5
<b>ИТОГО</b>					<b>15,38</b>	<b>16,64</b>	<b>114,4</b>	<b>700,5</b>	<b>75,58</b>	<b>1,2</b>	<b>8,38</b>	<b>59,4</b>	<b>0,1 144 25, 07</b>

Среда

Четве  
рт

**завтрак**

185	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	40	40	7,44	8,8	35,2	249,6	-	1,18	-	-	0,18	-
29	Сыр	20	20	20	5,1	4,6	0,3	63,0	5,0	3,6	16,0	187,0	0,18	-
70	Хлеб пшеничный	60	60	60	8,7	1,5	38,7	131,0	26,4	3,52	52,8	-	0,2	-
272	Кофейный напиток на молоке	200/20	200	200	2,9	2,8	14,9	94,0	171,6	0,13	-	-	0,11	6,62

**ОВЗ**

878	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	60	60	8,7	1,5	30,7	209,0	35,2	4,42	66,3	235,9	0,25	0,038
272	Кофейный напиток на молоке	200/20	200	200	2,9	2,8	14,9	94,0	171,6	0,13	-	-	0,11	6,62

**СВО**

	Груша	1 шт.	100	100	1,2	-	13,6	61,4	51,0	0,45	19,5	34,5	0,06	90,0
	<b>ИТОГО</b>						<b>110,0</b>	<b>630</b>	<b>228,65</b>	<b>11,53</b>	<b>85,0</b>	<b>208,6</b>	<b>0,684</b>	<b>13,37</b>

СТРАНИЦА 11

**завтрак**

12	Салат из св.капусты	53	53	53	0,4	0,1	1,3	7,0	8,5	0,25	7,0	15,0	0,015	3,5
6	Картофель тушеный с куриным мясом	200	200	300	1,34	12,18	30,09	126,09	16,16	0,96	-	-	0,09	8,26
16	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	2,8
70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	-

**ОВЗ**

16	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	2,8
878	Хлеб пшеничный	60	60	60	8,7	1,5	30,7	209,0	35,2	4,42	66,3	235,9	0,25	0,038
	Повидло													

**СВО**

	Сок	200	200	200	3,75	5,9	37,2	218,0	15,0	1,05	10,0	45,0	0,04	-
	<b>ИТОГО</b>						<b>140,14</b>	<b>520,79</b>	<b>60,16</b>	<b>24,36</b>	<b>44,0</b>	<b>138,0</b>	<b>0,256</b>	<b>45,76</b>

День недели	2 недели											Витамины					
	№ рецептуры	Наименование блюда	Норма выдачи, г	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								
						Б	Ж		У	Са	Fe	Mg	P	В1	С	А	
	завтрак																
	688	Рожки отварные с маслом сливочным	180	60	60	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	1,33	20,34	44,6	0,07	-	25,2	
	608	Котлета мясная	50	40,7	37	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	0,75	16,06	83,19	0,05	0,08	14,38	
	270	Компот яблочный	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,0	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-	
	70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	-	-	
		ОВЗ															
	270	Компот яблочный	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,0	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-	-
		Печенье															
		СВО															
		Яблоко	1 шт.	100	100												
		<b>ИТОГО</b>				24,99	12,88	135,69	604,31	79,11	8,14	87,1	224,09	0,301	36,86	35,08	

День недели	2 недели											Витамины					
	№ рецептуры	Наименование блюда	Норма выдачи, г	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								
						Б	Ж		У	Са	Fe	Mg	P	В1	С	А	
	завтрак																
	12	Салат из св.капусты	53	53	53	0,4	0,1	1,3	7,0	8,5	0,25	7,0	15,0	0,015	3,5	-	-
	6	Картофель тушеный с мясом	200	300	200	1,34	12,18	30,09	126,09	16,16	0,96	-	-	0,09	8,26	-	-
	16	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-	-
	70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	-	-	-
		ОВЗ															
	16	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-	-

70	Хлеб ржаной	50	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,1	24,2	78	0,0	-
29	Сыр	20	20	20	20	5,1	4,6	0,3	63,0	5,0	3,6	16,0	187,0	0,1	-

**СВО**

16	Шоколад	30	30	30	30	3,75	5,9	37,2	218,0	15,0	1,0	10,0	45,0	0,0	-
<b>ИТОГО</b>						<b>8,84</b>	<b>19,4</b>	<b>140,1</b>	<b>520,7</b>	<b>60,16</b>	<b>24,36</b>	<b>44,0</b>	<b>138,0</b>	<b>0,2</b>	<b>45,76</b>

**завтрак**

16	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	2,8
116	Овощи тушеные с м/сл.	150	100/50	80/40	80/40	12,93	11,37	13,52	207,4	52,5	2,2	-	-	0,0	16,45
70	Хлеб ржаной	50	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,1	24,2	78	0,0	-
708	Колбаса отварная	60	60	60	60	13,7	22,0	0	260	61,35	65	25	24,2	78	23,4

**ОВЗ**

16	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	2,8
70	Хлеб ржаной	50	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,1	24,2	78	0,0	-
	Повидло														

**СВО**

	Апельсин	1 шт.	150	150	150	1,2	-	13,6	61,4	51	0,4	19,5	34,5	0,0	90,0
<b>ИТОГО</b>						<b>23,48</b>	<b>12,59</b>	<b>88,67</b>	<b>438,5</b>	<b>119,0</b>	<b>4,7</b>	<b>71,7</b>	<b>112,5</b>	<b>0,2</b>	<b>134,08</b>

**завтрак**

7	Каша манная	200	40	40	40	6,45	9,0	41,55	279,0	61,5	10,4	36,8	87,0	0,7	0,15
397	Какао на молоке	200	2	2	2	4,0	4,0	16,0	116,0	122,1	0,8	18,5	129,5	0,0	0,02
878	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	60	60	60	8,7	1,5	30,7	209,0	35,2	4,4	66,3	235,9	0,2	0,03

**ОВЗ**

397	Какао на молоке	200	2	2	2	4,0	4,0	16,0	116,0	122,1	0,8	18,5	129,5	0,0	0,02
878	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	60	60	60	8,7	1,5	30,7	209,0	35,2	4,4	66,3	235,9	0,2	0,03

**СВО**

	Банан	1 шт	100	100	0,84	-	20,06	79,59	10,0	0,6	8,0	1,8	0,0	12,0	-
	<b>ИТОГО</b>				<b>20,63</b>	<b>15,16</b>	<b>151,15</b>	<b>828,4</b>	<b>224,3</b>	<b>19,36</b>	<b>124,6</b>	<b>149,2</b>	<b>1,174</b>	<b>25,99</b>	<b>0,208</b>

<b>завтрак</b>															
165	Рис отварной с маслом сливочным	150	54	54	5,24	19,18	56,93	321,3	45,48	2,9	-	-	0,2	1,63	-
436	Гуляш	70	70	35	18,56	20,72	5,77	283,79	31,1	4,03	65,7	337,0	0,21	8,97	24,0
70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	-	-
270	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,0	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-
<b>ОВЗ</b>															
270	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,0	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-
878	Хлеб пшеничный	60	60	60	8,7	1,5	30,7	209,0	35,2	4,42	66,3	235,9	0,25	-	0,038
	Повидло														
<b>СВО</b>															
	Вафли	50	50	50											
	<b>ИТОГО</b>				<b>37,87</b>	<b>27,27</b>	<b>74,9</b>	<b>762,1</b>	<b>432,0</b>	<b>0,67</b>	<b>57,06</b>	<b>490,8</b>	<b>0,68</b>	<b>76,0</b>	<b>25,08</b>

**В П И Н Т Ы**