

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Обливская СОШ № 2»

Е.П. Карамушка
2026

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

В.В. Тормосин
2026

Меню приготовленных блюд для обеспечения обучающихся 5-11-х классов "МБОУ Обливская СОШ № 2" детей-инвалидов, не имеющих одновременно статуса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а так же обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, бесплатным двухразовым питанием (завтрак, обед) на 2026-2027 учебный год

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	250,00	13,17	18,95	67,98	502,38	188
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак		550,00	13,64	19,37	92,78	609,38	
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	250,00	16,00	19,35	71,95	437,40	115
	Котлеты из птицы	100,00	31,30	32,37	16,21	237,20	294
	Картофель отварной	180,00	4,19	5,40	28,44	134,64	125
	Хлеб пшеничный в/с	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Помидоры	50,00	0,56	0,05	1,75	11,00	
Итого за обед		830,00	55,22	57,59	154,90	991,24	
Итого за день		1380,00	68,86	76,96	247,68	1600,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленные из птицы	50,00	8,72	8,38	8,14	143,00	294
	Макароны отварные	200,00	7,64	8,10	42,64	274,00	309
	Хлеб пшеничный в/с	50,00	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Огурцы свежие	50,00	0,35	0,05	0,95	6,60	71
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	
Итого за завтрак		550,00	20,73	17,05	88,48	600,50	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250,00	16,00	1,94	71,95	220,50	108
	Кнели из кур с рисом	70,00	12,00	17,00	4,00	221,00	301
	Рис отварной	180,00	4,58	7,02	50,16	252,13	304
	Помидор	50,00	0,56	0,05	1,75	11,00	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за обед		800,00	36,31	26,43	164,41	875,63	
Итого за день		1350,00	57,04	43,48	252,89	1476,13	
День 3							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	250,00	18,37	18,37	21,43	296,94	289
	Хлеб пшеничный в/с	40,00	3,16	0,40	17,40	93,52	
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,00	1,16	0,30	47,26	132,80	349
	Квашеная капуста	60,00	1,02	30,00	50,70	51,42	47

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак		550,00	23,71	49,07	136,79	574,68	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250,00	8,844	7,60	21,54	165,713	101
	Котлеты рубленные из птицы	100,00	17,4	16,66	16,2	280,00	268
	Каша гречневая	180,00	7,608	6,33	34,33	278,23	171
	Свекла отварная	50,00	0,704	3,00	4,13	46,40	315
	Хлеб пшеничный в/с	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за обед		830,00	37,726	34,01	112,75	941,34	
Итого за день		1380,00	61,436	83,08	249,54	1516,02	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая молочная	200,00	6,50	10,12	32,25	244,30	121
	Хлеб пшеничный в/с	50,00	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Яблоко	100,00	1,00	0,25	9,38	47,50	
Итого за завтрак		550,00	11,52	10,89	78,38	468,7	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,54	5,238	16,188	272,39	88
	Рыба тушеная с овощами	100,00	24,20	7,80	5,17	157,33	229
	Каша пшенная	180,00	7,69	10,33	44,13	289,12	171
	Свекла отварная	50,00	0,70	3,00	4,13	46,40	71
	Хлеб пшеничный в/с	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за обед		830,00	38,3	26,788	106,168	936,24	
Итого за день		1380,00	49,82	37,678	184,548	1404,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из курицы	250,00	22,50	12,18	49,06	398,375	291
	Помидоры	60,00	0,67	0,06	2,10	70,20	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	17,40	93,52	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак		550,00	26,4	12,66	83,56	622,10	
ОБЕД	Суп гороховый	250,00	6,40	4,863	22,57	134,70	102
	Куры тушеные	100,00	11,78	10,12	2,93	150,00	292
	Каша пшеничная	180,00	8,208	9,612	48,07	265,50	302
	Капуста квашеная	50,00	1,09	2,57	4,17	42,85	
	Хлеб пшеничный в/с	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за обед		830,00	30,648	27,585	114,29	764,05	
Итого за день		1380,00	57,048	40,245	197,85	1386,15	
Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК	Кнели из кур с рисом	60,00	10,29	14,57	3,80	189,43	301
	Каша рассыпчатая пшеничная	200,00	8,55	10,00	52,00	295,00	171
	Хлеб пшеничный в/с	40,00	3,16	0,40	17,40	93,52	
	Салат из квашеной капусты	50,00	1,27	2,98	4,83	49,71	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак		550,00	23,34	27,97	93,03	687,66	
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем	250,00	2,032	4,19	12,95	146,74	82
	Котлеты рубленые из птицы	100,00	17,40	16,66	16,20	280,00	268
	Каша рассыпчатая ячневая	180,00	6,64	10,52	42,907	219,06	302
	Хлеб пшеничный в/с	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Помидоры	50,00	0,56	0,05	1,75	11,00	
Итого за обед		830,00	29,802	31,84	110,357	827,80	
Итого за день		1380,00	53,142	59,81	203,387	1515,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Котлета рубленная с птицы	50,00	8,72	8,38	8,14	143,00	294
	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,06	11,93	49,82	350,00	71
	Салат из отварной свеклы	60,00	0,61	5,16	0,94	80,11	52
	Хлеб пшеничный в/с	50,00	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак		560,00	24,41	25,99	95,65	750,01	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250,00	16,00	1,94	71,95	222,50	108
	Кнели из кур с рисом	60,00	10,29	14,57	3,80	189,43	301
	Макароны отварные	200,00	7,53	5,96	28,00	224,60	309
	Помидоры	50,00	0,56	0,05	1,75	11,00	
	Хлеб пшеничный в/с	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за обед		810,00	37,55	22,935	142,05	818,53	
Итого за день		1370,00	61,96	48,925	237,7	1568,54	
День 3							
ЗАВТРАК	Курица тушеная с морковью	100,00	14,10	8,30	4,40	131,30	290
	Макароны изделия отварные	200,00	7,54	5,96	28,00	224,60	309
	Хлеб пшеничный в/с	50,00	3,95	0,50	21,75	116,90	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак		550,00	25,66	14,78	69,15	532,80	
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	250,00	16,00	19,35	71,95	259,22	98
	Котлеты рубленые из птицы	100,00	17,40	16,66	16,20	280,00	294
	Каша ячневая	200,00	6,64	10,52	42,907	243,40	302
	Хлеб ржано - пшеничный	50,00	2,40	0,50	20,20	110,00	
	Огурец в нарезке	50,00	0,40	0,10	1,40	8,30	71
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за обед		850,00	42,91	47,15	167,657	960,92	
Итого за день		1400,00	68,57	61,93	236,807	1493,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	116,00	10,78	19,20	20,04	224,00	223
	Икра кабачковая (консервы)	54,00	10,80	5,81	11,77	45,00	
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	160,00	4,98	7,89	32,18	219,00	171
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	8,70	46,76	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак		550,00	28,21	33,12	87,69	594,76	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250,00	8,844	7,60	21,54	290,72	101
	Котлеты рубленые из птицы	100,00	17,40	16,66	16,20	280,00	294
	Макароны отварные	200,00	7,54	5,96	28,00	224,60	309
	Свекла отварная	50,00	0,704	36,00	4,13	46,40	315
	Хлеб пшеничный в/с	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за обед		850,00	37,658	66,64	106,42	1012,72	
Итого за день		1400,00	65,868	99,76	194,11	1607,48	
День 5							
ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	4,67	7,40	30,17	205,31	171
	Хлеб пшеничный в/с	40,00	3,16	0,40	17,40	93,52	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Помидоры	60,00	0,67	0,06	2,10	11,00	47
Итого за завтрак		550,00	18,32	12,83	68,47	474,83	
ОБЕД	Суп гороховый	250,00	6,40	4,863	22,57	222,30	102
	Кнели из кур с рисом	70,00	12,00	17,00	4,00	221,00	301
	Макароны отварные	180,00	6,78	5,36	43,22	168,45	309
	Помидоры	50,00	0,56	0,06	1,75	11,00	
	Хлеб пшеничный в/с	25,00	1,90	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25,00	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за обед		800,00	28,91	27,703	108,09	793,75	
Итого за день		1350,00	47,23	40,533	176,56	1268,58	
Итого за весь период		13770,00	590,97	592,40	2181,07	14837,64	
Среднее значение за период		1377,00	59,10	59,24	218,11	1483,76	

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная