

СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ  
«Зензелинская СОШ»

 Мордасова О.Г.  
2025г.



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Невский Лотос»

 Соломаткин В.Ю.  
2025 г.



Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для учащихся ОВЗ  
МКОУ «Зензелинская СОШ»  
(возраст 12-17)

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 1

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша из хлопьев овсяных Геркулес             | 250       | 9                | 12   | 36       | 286                     | 836         |
|                  | Джем вишневый                                | 20        |                  |      | 14       | 55                      | 187         |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Бутерброд с сыром.                           | 15/15/10  | 5                | 8    | 7        | 125                     | 907         |
|                  | Какао с молоком                              | 200       | 4                | 3    | 25       | 144                     | 858         |
| Итого за Завтрак |                                              | 550       | 21               | 23   | 102      | 704                     |             |
| Обед             | Салат из свеклы отварной                     | 100       | 1                | 7    | 8        | 100                     | 52          |
|                  | Суп "Минестроне"                             | 250       | 7                | 9    | 10       | 152                     | 188         |
|                  | Котлеты биточки шницели из говядины с соусом | 100       | 12               | 14   | 8        | 209                     | 588         |
|                  | Макаронные изделия отварные                  | 180       | 6                | 9    | 42       | 264                     | 902         |
|                  | Напиток из шиповника                         | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40        | 3                |      | 14       | 72                      | 868         |
| Итого за Обед    |                                              | 910       | 33               | 39   | 125      | 988                     |             |
| Итого за день    |                                              | 1 460     | 54               | 62   | 227      | 1692                    |             |

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 2

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Пельмени с курицей                | 250       | 10               | 12   | 29       | 263                     | 716         |
|                  | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20        |                  |      |          | 2                       | 71,01       |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Чай с сахаром                     | 200       |                  |      | 15       | 60                      | 855         |
|                  | Кондитерское изделие б/ж          | 50        | 4                | 5    | 37       | 209                     | 890         |
| Итого за Завтрак |                                   | 560       | 17               | 17   | 101      | 628                     |             |
| Обед             | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                  | Расолющик ленинградский           | 250       | 2                | 5    | 17       | 126                     | 903         |
|                  | Рагу из птицы.                    | 250       | 21               | 17   | 24       | 318                     | 843         |
|                  | Напиток из шиповника              | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40        | 3                |      | 14       | 72                      | 868         |
|                  | Итого за Обед                     | 880       | 31               | 22   | 98       | 716                     |             |
| Итого за день    |                                   | 1 440     | 48               | 39   | 199      | 1344                    |             |

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 3

| Прием пищи    | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Хлопья кукурузные с молоком               | 250       | 12               | 10   | 32       | 267                     | 165         |
|               | Яйцо вареное                              | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 209         |
|               | Хлеб пшеничный                            | 20        | 2                |      | 10       | 47                      | 867         |
|               | Кондитерское изделие б/ж                  | 50        | 4                | 5    | 37       | 209                     | 890         |
|               | Чай с лимоном.                            | 200/10    |                  |      | 15       | 62                      | 856         |
|               | Итого за Завтрак                          | 570       | 23               | 20   | 94       | 648                     |             |
| Обед          | Салат из квашенной капусты с луком        | 100       |                  | 5    |          | 2                       | 827         |
|               | Суп картофельный с бобовыми (горох)       | 250       | 6                | 5    | 22       | 152                     | 839         |
|               | Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом | 100       | 2                | 2    | 10       | 64                      | 818         |
|               | Рис отварной                              | 180       | 4                | 7    | 41       | 246                     | 882         |
|               | Компот из свежих плодов.                  | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
|               | Хлеб пшеничный                            | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40        | 3                |      | 14       | 72                      | 868         |
|               | Итого за Обед                             | 910       | 19               | 19   | 130      | 726                     |             |
| Итого за день |                                           | 1 480     | 42               | 39   | 224      | 1374                    |             |



| Рацион: 12-17    |                                   | Неделя: 1 |                  |      | День: 4  |                         |             |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Каша Дружба                       | 250       | 14               | 15   | 31       | 283                     | 833         |
|                  | Джем вишневый                     | 20        |                  |      | 14       | 55                      | 187         |
|                  | Чай с сахаром                     | 200       |                  |      | 15       | 60                      | 855         |
|                  | Бутерброд с сыром.                | 15/15/10  | 5                | 8    | 7        | 125                     | 907         |
|                  | Кондитерское изделие б/к          | 50        | 4                | 5    | 37       | 209                     | 890         |
| Итого за Завтрак |                                   | 560       | 23               | 28   | 104      | 732                     |             |
| Обед             |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                  | Борщ с капустой и картофелем.     | 250       | 2                | 5    | 11       | 110                     | 815         |
|                  | Пельмени с говядиной              | 250       | 19               | 21   | 54       | 478                     | 188         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов       | 200       | 1                |      | 27       | 110                     | 824         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40        | 3                |      | 14       | 72                      | 868         |
| Итого за Обед    |                                   | 880       | 29               | 26   | 126      | 873                     |             |
| Итого за день    |                                   | 1 440     | 52               | 54   | 230      | 1605                    |             |

| Рацион: 12-17 |                                         | Неделя: 1 |                  |      | День: 5  |                         |             |
|---------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Макаронные изделия отварные с сыром     | 250       | 13               | 25   | 51       | 457                     | 922         |
|               | Джем вишневый                           | 20        |                  |      | 14       | 55                      | 187         |
|               | Хлеб пшеничный                          | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|               | Чай с сахаром                           | 200       |                  |      | 15       | 60                      | 855         |
|               | Плоды свежие                            | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 885         |
|               | Итого за Завтрак                        | 610       | 16               | 25   | 110      | 713                     |             |
| Обед          | Овощи натуральные свежие (огурцы)       | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|               | Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено) | 250       | 2                | 5    | 20       | 136                     | 910         |
|               | Птица отварная с соусом                 | 100       | 20               | 10   | 1        | 172                     | 848         |
|               | Картофельное пюре                       | 180       | 4                | 8    | 20       | 166                     | 883         |
|               | Напиток из шиповника                    | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
|               | Хлеб пшеничный                          | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40        | 3                |      | 14       | 72                      | 868         |
|               | Итого за Обед                           | 910       | 34               | 23   | 98       | 746                     |             |
| Итого за день |                                         | 1 520     | 50               | 48   | 208      | 1459                    |             |

| Рацион: 12-17    |                             | Неделя: 2 |                  | День: 6 |          |                         |             |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                             |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                             |           |                  |         |          |                         |             |
|                  | Каша рисовая                | 250       | 8                | 15      | 48       | 356                     | 852         |
|                  | Молоко сгущенное            | 20        | 1                | 1       | 11       | 59                      | 930         |
|                  | Бутерброд с сыром.          | 15/15/5   | 4                | 7       | 7        | 110                     | 907         |
|                  | Кондитерское изделие б/к    | 50        | 4                | 5       | 37       | 209                     | 890         |
|                  | Чай с сахаром               | 200       |                  |         | 15       | 60                      | 855         |
| Итого за Завтрак |                             | 555       | 17               | 28      | 118      | 794                     |             |
| Обед             |                             |           |                  |         |          |                         |             |
|                  | Салат из свеклы отварной    | 100       | 1                | 7       | 8        | 100                     | 52          |
|                  | Щи с картофелем             | 250       | 2                | 5       | 8        | 83                      | 817         |
|                  | Паста "Болоньезе"           | 250       | 21               | 27      | 33       | 459                     | 167         |
|                  | Компот из замороженных ягод | 200       |                  |         | 17       | 73                      | 892         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный        | 40        | 3                |         | 14       | 72                      | 868         |
| Итого за Обед    |                             | 880       | 30               | 39      | 100      | 881                     |             |
| Итого за день    |                             | 1 435     | 47               | 67      | 218      | 1675                    |             |



| Рацион: 12-17    |                                          | Неделя: 2 |                  | День: 7 |          |                         |             |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Запеканка из творога.                    | 200       | 32               | 34      | 32       | 567                     | 634         |
|                  | Сметана                                  | 20        | 1                | 2       | 1        | 24                      | 1 189       |
|                  | Овощи натуральные свежие (огурцы)        | 30        |                  |         |          | 3                       | 71,01       |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Кондитерское изделие б/к                 | 100       | 8                | 10      | 74       | 417                     | 890         |
|                  | Чай с лимоном.                           | 200       |                  |         | 14       | 59                      | 856         |
| Итого за Завтрак |                                          | 590       | 44               | 46      | 141      | 1164                    |             |
| Обед             | Овощи натуральные свежие (огурцы)        | 100       | 1                |         |          | 9                       | 71,01       |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 3                | 4       | 21       | 132                     | 103         |
|                  | Курица в томатном соусе                  | 100       | 13               | 12      | 4        | 175                     | 865         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая               | 180       | 10               | 9       | 36       | 304                     | 841         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 1                |         | 27       | 110                     | 824         |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40        | 3                |         | 14       | 72                      | 868         |
| Итого за Обед    |                                          | 910       | 34               | 25      | 122      | 896                     |             |
| Итого за день    |                                          | 1 500     | 78               | 71      | 263      | 2060                    |             |

| Рацион: 12-17 |                                     | Неделя: 2 |                  | День: 8 |          |                         |             |
|---------------|-------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                     |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Плов из птицы                       | 250       | 50               | 37      | 48       | 729                     | 825         |
|               | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 60        |                  |         |          | 6                       | 71,01       |
|               | Хлеб пшеничный                      | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|               | Чай с сахаром                       | 200       |                  |         | 15       | 60                      | 855         |
|               | Итого за Завтрак                    | 550       | 53               | 37      | 83       | 889                     |             |
| Обед          | Кукуруза консервированная           | 100       | 7                | 3       | 40       | 217                     | 819         |
|               | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250       | 6                | 5       | 22       | 152                     | 839         |
|               | Жаркое из курицы                    | 250       | 22               | 28      | 23       | 433                     | 82          |
|               | Напиток из шиповника                | 200       | 1                |         | 23       | 97                      | 851         |
|               | Хлеб пшеничный                      | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                | 40        | 3                |         | 14       | 72                      | 868         |
|               | Итого за Обед                       | 880       | 42               | 36      | 142      | 1065                    |             |
| Итого за день |                                     | 1 430     | 95               | 73      | 225      | 1954                    |             |

| Рацион: 12-17 |                                       | Неделя: 2 |                  | День: 9 |          |                         |             |
|---------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                       |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) | 250       | 11               | 16      | 51       | 396                     | 116         |
|               | Сыр (например Российский)             | 10        | 3                | 3       |          | 34                      | 15          |
|               | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|               | Чай с сахаром                         | 200       |                  |         | 15       | 60                      | 855         |
|               | Кондитерское изделие б/к              | 50        | 4                | 5       | 37       | 209                     | 890         |
|               | Итого за Завтрак                      | 550       | 21               | 24      | 123      | 793                     |             |
| Обед          | Салат из белокочанной капусты .       | 100       | 2                | 10      | 9        | 136                     | 878         |
|               | Рассольник ленинградский .            | 250       | 2                | 6       | 17       | 126                     | 903         |
|               | Плов из птицы                         | 250       | 50               | 37      | 48       | 729                     | 825         |
|               | Компот из замороженных ягод           | 200       |                  |         | 17       | 73                      | 892         |
|               | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40        | 3                |         | 14       | 72                      | 868         |
|               | Итого за Обед                         | 880       | 60               | 52      | 125      | 1230                    |             |
| Итого за день |                                       | 1 430     | 81               | 76      | 248      | 2023                    |             |

| дион: 12-17                |                                          | Неделя: 2 |                  |      | День: 10 |                         |             |
|----------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                 | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                            |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Хлопья кукурузные с молоком              | 250       | 12               | 10   | 32       | 267                     | 165         |
|                            | Бутерброд с сыром                        | 15/15/10  | 5                | 8    | 7        | 125                     | 907         |
|                            | Чай с сахаром                            | 200       |                  |      | 15       | 60                      | 855         |
|                            | Фрукты свежие                            | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 885         |
|                            | Итого за Завтрак                         | 590       | 17               | 18   | 64       | 499                     |             |
| Обед                       | Овощи натуральные свежие (огурцы)        | 100       | 1                |      |          | 9                       | 71,01       |
|                            | Борщ с капустой и картофелем             | 250       | 2                | 5    | 11       | 110                     | 815         |
|                            | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 100       | 12               | 8    | 6        | 145                     | 897         |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая               | 180       | 10               | 9    | 36       | 304                     | 841         |
|                            | Компот из свежих плодов                  | 200       | 1                |      | 23       | 96                      | 884         |
|                            | Хлеб пшеничный                           | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40        | 3                |      | 14       | 72                      | 868         |
|                            | Итого за Обед                            | 910       | 32               | 22   | 110      | 831                     |             |
| Итого за день              |                                          | 1 500     | 49               | 40   | 174      | 1330                    |             |
| Среднее значение за период |                                          |           | 59,6             | 56,9 | 221,6    | 1651,6                  |             |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_