

УТВЕРЖДАЮ  
КОУ «Мегионская школа для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»  
и.о.директора \_\_\_\_\_ Л.В.Тарабаева  
03 Марта 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
(завтрак, обед)

Для учащихся 5-11-х классов  
КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

Зима -Весна

2 Вариант

Школа

КОУ "Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Утвердил: должность

и.о. директора

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

12-16 лет

фамилия

Л.В.Тарабаева

дата

1

3

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-2020
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
				Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
				Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,4	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
			<i>итого</i>		570	22,14	27,16	96,77	838,31	
1	1	Обед	закуска	Томаты в собственном соку	100	1,44	9	9,67	120,78	54-8з-2020
			1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной 250/15/5	270	11,66	5,83	18,79	194,15	54-5с-2020
			2 блюдо	Сердце тушённое в соусе100/50	150	13,76	11,8	13,85	191,25	451
			гарнир	Каша гречневая	180	10,08	12,96	49,5	363,6	508
			напиток	Сок в пачках	200	0	0	35,5	92	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
<i>итого</i>		980	43,21	41,57	164,01	1159,88				
1	1	<b>Итого за день:</b>			1550	65,35	68,73	260,78	1998,19	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	12	19,2	3,2	237	54-1о-2020
				Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
			<i>итого</i>		582	20,03	19,8	49,41	505,5	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	100	1,37	4,5	7,62	76	54-13з-2020
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 250/15/5	270	6,39	8,42	19,04	218,96	54-3с-2020
			2 блюдо	Тефтели в соусе2 вариант 100/50	150	9,6	17,1	8,5	219	462
			гарнир	Капуста тушённая	180	4,32	6	17,4	142,44	54-8г-2020
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35	92	50
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
			<i>итого</i>		980	27,95	38	124,26	946,5	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1562	47,98	57,8	173,67	1452	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники твороженные со сметаной 150/30	180	30,78	16,2	40,32	430,2	2т
			гор.напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
			<i>итого</i>		520	35,36	16,8	93,38	707,2	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,33	11,11	6,67	136,67	15
			1 блюдо	Суп картофельный с домашней лапшой с птицей 250/25	275	3,41	6,82	15,62	165	106
			2 блюдо	Котлеты из птицы	100	13,9	15	7,4	187	498
			гарнир	Горох отварной	180	16,92	7,92	40,14	225	514
				Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	50
			напиток	Компот из сухофруктов изюм	200	1,2	0	31,6	126	302
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
			<i>итого</i>		985	44,33	45,23	142,33	1081,77	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1505	79,69	62,03	235,71	1788,97	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мясо птицы	230	24	20	34	290	203
				Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
				Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
				<i>итого</i>	852	37,63	28,6	88,61	686,5	
1	4	Обед	закуска	Овощи свежие порционно	90	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 250/15/5	270	7,48	8,18	7,69	186,6	54-1с-2020
			2 блюдо	Рыба тушённая с овощами 100/50	150	22,88	15,76	15,25	236,38	204
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	145,8	54-11г-2020
			напиток	Компот из сухофруктов изюм	200	0	0	35,5	92	50
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
				<i>итого</i>	970	40,95	33,22	120,78	870,18	
1	4	<b>Итого за день:</b>		1822	78,58	61,82	209,39	1556,68		

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом	200	5,2	6,5	25,8	193,7	54-21к-2020
				Яйцо отварное 1 шт	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
				Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
				Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
			<i>итого</i>		610	24,19	24,86	88,67	802,81	
1	5	Обед	закуска	Салат их св.помидор с огурцами	100	0,78	4,56	2,78	55,44	54-5з-2020
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой гречневой 250/15/5	270	5,27	7,82	21,92	211,14	111
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом 180/80	260	7,37	10,58	39,02	387	201
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35	92	50
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
			<i>итого</i>		910	19,69	24,94	135,42	943,68	
1	5	<b>Итого за день:</b>		1520	43,88	49,8	224,09	1746,49		

2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом 200/10	210	8,3	11,7	37,5	188	54-6к-2020
				Яйцо отварное 1 шт	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	3,5
				Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
				Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
				<i>итого</i>	620	24,94	28,62	96,34	726,4	
2	6	Обед	закуска	Салат из морской капусты	90	0,78	4,56	2,78	55,44	22
			1 блюдо	Суп Крестьянский с мясом и сметаной 250/15/5	270	11,12	8,89	20,33	196,67	54-11с-2020
			2 блюдо	Шницель ,биточки,котлеты	100	11,93	10,23	12	165,75	451
			гарнир	Каша ячневая	180	8	9	45,65	300,04	501
				Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	50
			напиток	Сок в пачках	200	0	0	35,5	92	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
				<i>итого</i>	970	39,4	37,06	157,16	1052	
2	6	<b>Итого за день:</b>		1590	64,34	65,68	253,5	1778,4		

2	7	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	4,32	6	17,4	142,44	54-1г-2020
				Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
				Овощи свежие порционно	60	1	7,1	4,2	86	22
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
			<i>итого</i>		702	20,9	37,6	59,46	708,44	
2	7	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	54	3,33	4	10,02	16
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками 225/25	250	2,8	2,8	20	168	108
			2 блюдо	Запеканка из печени с рисом	220	24,78	27,34	30,14	217,34	482
				Соус сметанный	50	1,4	16,15	3,25	163,15	600
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35	92	50
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
<i>итого</i>		900	89,25	51,6	129,09	848,61				
2	7	<b>Итого за день:</b>			1602	110,15	89,2	188,55	1557,05	



2	8	Завтрак	гор.блюдо	Царская ватрушка	200	16,8	21,8	41,4	337	21
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
			<i>итого</i>		540	26,23	27,44	96,59	691,71	
2	8	Обед	закуска	Салат из св.помидор с огурцами	90	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
			1 блюдо	Суп овощной с мясом и сметаной 250/15/5	270	11,66	5,73	18,79	174,15	54-5с-2020
			2 блюдо	Жаркое по домашнему с птицей	260	18,2	11,2	31,08	302,4	203
			напиток	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0	0	35,5	92	50
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
			<i>итого</i>		900	36,83	23,01	124,57	816,55	
2	8	<b>Итого за день:</b>		1440	63,06	50,45	221,16	1508,26		

2	9	Завтрак	гор.блюдо	Чахохбили 80/50	130	23,45	13,5	3,4	197,6	204
			гарнир	Каша пшеничная	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
				Салат из зеленого горошка и конс.огурцом	60	3,45	0	8,75	49,5	18
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
				Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	100	0,53	0	14,92	57	3
				<i>итого</i>	902	43,75	29,6	96,05	844,6	
2	9	Обед	закуска	Овощи свежие порционно	90	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
			1 блюдо	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	8,23	14,7	215	54-2с-2020
			2 блюдо	Котлета или биточки рыбные	100	13,75	11,6	15,2	226	207
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	145,8	54-11г-2020
			напиток	Компот из сухофруктов (курага)	200	0	0	35,5	92	50
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
				<i>итого</i>	920	41,73	29,11	127,74	888,2	
2	9	<b>Итого за день:</b>		1822	85,48	58,71	223,79	1732,8		

2	10	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	210	10,44	15,48	41,94	216,4	504
				Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
				Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
				Яйцо отварное 1 шт	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
			фрукты	Фрукты	200	0,53	0	14,92	57	3
				<i>итого</i>	760	25,83	24,5	102,23	681,3	
2	10	Обед	закуска	Икра из свеклы	90	1,8	5,7	9,1	95,9	54-15з-2020
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью 250/15	265	8,85	7,74	22,3	199,6	54-8с-2020
			2 блюдо	Бигус с мясом	230	18,76	24,48	24,12	296	362
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	307
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
				<i>итого</i>	865	36,56	40,12	100,47	831,4	
2	10	<b>Итого за день:</b>			1625	62,39	64,62	202,7	1512,7	
		<b>Среднее значение за период:</b>			1603,8	70,09	62,884	219,33	1663,15	