

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

\_\_\_\_\_ Бельских Л.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное меню 2х разового горячего  
питания в школьной столовой МБОУ  
«Мирненская СОШ» для детей с ограниченными  
возможностями здоровья**

На 2024-2025 учебный год

2024 г.

## 1 день

### Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал
		Масса порции	Нетто				
291	Макароны отварные	200	200	17,54	18,7	115,86	309,02
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
492	Чай с вит.С	200	200	0,18	0,04	15,0	60
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
94	Бутерброд с маслом	40	40	2,2	16,7	12,8	211
	ИТОГО			21,24	20,47	152,82	692,12

### Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал
		Масса порции	Нетто				
144	Суп картофельный гороховый	250	250	5	0.4	13.6	74.8
242	Каша перловая	150	150	0,32	0,03	1,9	8,75
381	Биточек	100	100	16.9	16.3	18.4	283.3
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
508	Компот	200	200	0,5	-	27	110
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
	ИТОГО			31,8	21.7	97,86	717,75

**Итого Ккал : 1409.87**

## 2 день

### *Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
242	Каша перловая отварная	200	200	10,4	15,6	31,6	219
381	Котлета	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3
492	Чай с вит. С	200	200	0,18	0,04	15,0	60
35	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
456	Соус красный основной	50	50	0,048	1,37	2,16	21,7
	ИТОГО			30,568	33,67	86,96	674,4

### *Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
128	Борщ	250	250	7,3	20	42,6	380
2	Печенье	50	50	3,2	4,9	32	208,5
496	Какао	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2
	Хлеб с йодказеином	40	40	3,04	0,36	29,8	90,4
	ИТОГО			16,74	28,76	115,5	819,1

**Итого Ккал : 1493,5**

### 3 день

#### *Завтрак*

№ техн. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
268	Каша молочная рисовая	250	250	6.925	11	40.5	286.75
492	Чай с сахаром	200	200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб с йодоказ.	60	60	4,6	0,5	29,5	141
	Зефир	50	50	0,4	0,05	39,9	163
	ИТОГО			10,465	11,75	115	650,75

#### *Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
147	Суп с макаронными изделиями	250	250	0,32	0,03	1,9	8,75
517	Йогурт питьевой	200	200	8,12	9	11,2	165,2
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
404	Мясо кур тушёное	100	100	12.75	22.45	1.4	258.3
429	Картоф.пюре	150	150	3.51	25.1	5.7	261
456	Соус красный основной	50	50	0.048	1.37	2.16	21.7
	ИТОГО			33.3	60.18	55	943,15

**Итого Ккал : 1584,9**

**4 день***Завтрак*

№ технол. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
369	Жаркое по домашнему	250	250	26	23,2	16,6	379
496	Какао с молоком	200	200	3,2	3,3	25	144
	Хлеб с с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	ИТОГО			32.24	27.06	57.5	613,4

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
	ИТОГО			19,4	18,9	80,8	489,7

**Итого Ккал : 1103,1**

5 день

*Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
237	Каша гречневая	200	200	11,4	10,46	49,44	337,4
456	Соус красный основной	50	50	0,048	1,37	2,16	21,7
	Хлеб с йодоказ.	60	60	4,6	0,5	29,5	141
11	Рыба тушеная	120	120	18,4	15,5	18,7	288
508	Компот	200	200	0,5	-	25,7	98,4
	ИТОГО			33,82	27,69	117,1	886,5

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
155	Суп рисовый картофельный	250	250	0,85	1,6	4,9	158,4
	Кефирный напиток «Снежок»	150	150	5,4	5	21,6	158
	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2
38	Яблоко	180	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	ИТОГО			15,55	10,9	78,9	620,2

**Итого Ккал : 1506,7**

**6 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
295	Макароньы отварные с сыром	200	200	12,1	10,1	34,0	275,0
492	Чай с сахаром с вит.С	200	200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб с йодоказеином.	60	60	4,6	0,5	29,5	141
94	Бутерброд с маслом	40	40	2,2	16,7	12,8	211
	ИТОГО			15,24	10,46	68,8	687

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
144	Суп гороховый	250	250	5,0	0,4	13,6	74,8
429	Картофельное пюре	150	150	3,51	25,1	5,7	261
390	Тефтели	100	100	21,7	13,76	8,65	244,1
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3
	Хлеб с йодоказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
	ИТОГО			40.29	43,83	85,11	906,1

**Итого Ккал : 1593,1**

**7день**

*Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
27	Плов	250	250	20,5	20	56,49	476,6
492	Чай с сахаром с вит. С	200	200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Овощи (нарезка)	100	100	0,8	0,1	2,5	14
	ИТОГО			24,44	20,46	93,79	641

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2
	ИТОГО			19,4	18,9	80,8	489,7

**Итого Ккал : 1130,1**



**8 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
262	Каша манная молочная	250	250	9.83	12.5	51.4	347
492	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	60
2	Печенье	50	50	3,2	4,9	32	208,5
	ИТОГО			12.4	13.26	85.4	615,5

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
147	Суп с макаронными изделиями	250	250	0.32	0.03	1.9	8.75
22	Йогурт питьевой	200	200	8,12	9	11,2	165,2
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
381	Котлета	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3
417	Гороховое пюре	200	200	7.26	8.8	52.69	309.2
	ИТОГО			37.05	43.88	101,99	985.65

**Итого Ккал : 1601,15**

**9 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
429	Картофельное пюре	200	200	4,2	8,8	10,9	184
404	Мясо кур. тушеное	100	100	12,7	22,45	1,4	258,3
496	Какао с молоком	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Овощи (нарезка)	100	100	0,8	0,1	2,5	14
	ИТОГО			27,41	33,1	108,3	686,9

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
155	Суп рисовый картофельный	250	250	0,85	1,6	4,9	158,4
492	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	58,6
2	Печенье	50	50	3,2	4,9	32	208,5
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2
	ИТОГО			9,63	5,24	54,7	644,7

**Итого Ккал : 1331,6**

**10 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
418	Пюре гороховое	200	200	7,26	8,8	52,69	309,2
11	Рыба тушеная	120	120	18,4	15,5	18,7	288
508	Компот	200	200	0,5	-	25,7	98,4
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Фрукты	180	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	ИТОГО			46,2	9,21	113,29	870,6

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
128	Борщ с с/к	250	250	7,3	20	42,6	380
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3
	Хлеб с йодказеином	40	40	3,4	0,36	19,8	90,4
	ИТОГО			11,7	20,36	82,6	555,7

**Итого Ккал : 1426,3**

**11 день**

**Завтрак**

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал
		Масса порции	Нетто				
291	Макаронны отварные	200	200	17,54	18,7	115,86	309,02
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
492	Чай с вит.С	200	200	0,18	0,04	15,0	60
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
94	Бутерброд с маслом	40	40	2,2	16,7	12,8	211
	ИТОГО			21,24	20,47	152,82	692,12

**Обед**

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал
		Масса порции	Нетто				
144	Суп картофельный гороховый	250	250	5	0.4	13.6	74.8
237	Каша гречневая	200	200	11,4	10,46	49,44	337,4
381	Биточек	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
508	Компот	200	200	0,5	-	27	110
	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2
	ИТОГО			31,8	21,7	97,86	1046,4

**Итого Ккал : 1738,52**

## 12 день

### *Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
242	Каша перловая отварная	200	200	10,4	15.6	31.6	219
381	Котлета	100	100	16.9	16.3	18.4	283,3
492	Чай с вит. С	200	200	0,18	0,04	15,0	60
35	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
456	Соус красный основной	50	50	0.048	1.37	2.16	21.7
	ИТОГО			30.568	33.67	86.96	674.4

### *Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
128	Борщ	250	250	7,3	20	42,6	380
2	Печенье	50	50	3,2	4,9	32	208,5
496	Какао	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2
	Хлеб с йодказеином	40	40	3,04	0,36	29,8	90,4
	ИТОГО			16,74	28,76	115,5	819,1

**Итого Ккал : 1493,5**

**13 день****Завтрак**

№ техн. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
267	Каша молочная пшеница	250	250	6.925	11	40.5	286.75
492	Чай с сахаром	200	200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб с йодоказ.	60	60	4,6	0,5	29,5	141
	Зефир	50	50	0,4	0,05	39,9	163
	ИТОГО			10,465	11,75	115	650,75

**Обед**

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
147	Суп с макаронными изделиями	250	250	0,32	0,03	1,9	8,75
517	Йогурт питьевой	200	200	8,12	9	11,2	165,2
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
404	Мясо кур тушёное	100	100	12.75	22.45	1.4	258.3
429	Картоф.пюре	150	150	3.51	25.1	5.7	261
456	Соус красный основной	50	50	0.048	1.37	2.16	21.7
	ИТОГО			33.3	60.18	55	934.15

**Итого Ккал : 1584,9**

**14 день****Завтрак**

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
429	Картофельное пюре	150	150	3,51	25,1	5,7	261
390	Тефтели	100	100	21,7	13,76	8,65	244,1
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
496	Какао	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
	ИТОГО			40.29	43,83	85,11	886,2

**Обед**

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
	ИТОГО			19,4	18,9	80,8	489,7

**Итого Ккал : 1375,9**

15 день

Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
237	Каша гречневая	200	200	11,4	10,46	49,44	337,4
456	Соус красный основной	50	50	0,048	1,37	2,16	21,7
	Хлеб с йодоказ.	60	60	4,6	0,5	29,5	141
11	Рыба тушеная	120	120	18,4	15,5	18,7	288
508	Компот	200	200	0,5	-	25,7	98,4
	ИТОГО			33,82	27,69	117,1	886,5

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
155	Суп рисовый картофельный	250	250	0,85	1,6	4,9	158,4
	Кефирный напиток «Снежок»	150	150	5,4	5	21,6	158
	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2
38	Яблоко	180	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	ИТОГО			15,55	10,9	78,9	620,2

**Итого Ккал : 1506,7**



**16 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
295	Макаронны отварные с сыром	200	200	12,1	10,1	34,0	275,0
492	Чай с сахаром с вит.С	200	200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб с йодоказеином.	60	60	4,6	0,5	29,5	141
94	Бутерброд с маслом	40	40	2,2	16,7	12,8	211
	ИТОГО			15,24	10,46	68,8	687

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
144	Суп гороховый	250	250	5,0	0,4	13,6	74,8
429	Картофельное пюре	150	150	3,51	25,1	5,7	261
390	Тефтели	100	100	21,7	13,76	8,65	244,1
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
	ИТОГО			40.29	43.83	85.11	906.1

**Итого Ккал : 1593,1**

**17 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
27	Плов	250	250	20,5	20	56,49	476,6
492	Чай с сахаром с вит. С	200	200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Овощи (нарезка)	100	100	0,8	0,1	2,5	14
	ИТОГО			24,44	20,46	93,79	641

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2
	ИТОГО			19,4	18,9	80,8	489,7

**Итого Ккал : 1130,7**

**18 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
255	Каша ячневая молочная	250	250	9.26	12.9	50,6	344,9
492	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	60
2	Печенье	50	50	3,2	4,9	32	208,5
	ИТОГО			12.4	13.26	85.4	613,4

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
147	Суп с макаронными изделиями	250	250	0.32	0.03	1.9	8.75
22	Йогурт питьевой	200	200	8,12	9	11,2	165,2
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2
381	Котлета	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3
242	Каша перловая отварная	200	200	10,4	15.6	31.6	219
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
	ИТОГО			37.05	43.88	101,99	917,15

**Итого Ккал : 1530,55**

**19 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
429	Картофельное пюре	200	200	4,2	8,8	10,9	184
404	Мясо кур. тушеное	100	100	12,7	22,45	1,4	258,3
496	Какао с молоком	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7
	ИТОГО			27,41	33,1	108,3	694,6

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
155	Суп рисовый картофельный	250	250	0,85	1,6	4,9	158,4
492	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	58,6
2	Печенье	50	50	3,2	4,9	32	208,5
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2
	ИТОГО			9,63	5,24	54,7	644,7

**Итого Ккал : 1339,3**

**20 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
418	Пюре гороховое	200	200	7,26	8,8	52,69	309,2
11	Рыба тушеная	120	120	18,4	15,5	18,7	288
508	Компот	200	200	0,5	-	25,7	98,4
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Фрукты	180	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	ИТОГО			46,2	9,21	113,29	870,6

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Масса порции	Нетто				
128	Борщ с с/к	250	250	7,3	20	42,6	380
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3
	Хлеб с йодказеином	40	40	3,4	0,36	19,8	90,4
	ИТОГО			11,7	20,36	82,6	555,7

**Итого Ккал : 1426,3**