

«УТВЕРЖДАЮ»:



Директор  
«Технология кулинарного питания»

Холеминин Е. Г.

«СОГЛАСОВАНО»:



Директор  
МБОУ СОШ № 54 г. Кирова

Горелце А. И.

ПРИМЕРНОЕ  
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
СЕЗОН ОСЕНЬ- ЗИМА 2024 г.  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

ОВД18 ОВЗ ДЕТИ 5 -11 КЛАССЫ



# Меню

Холстинин Е.Г.

# ПОНЕДЕЛЬНИК 1

ОБД 18 ОВЗ 5-11 классы

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	260	7,22	11,32	40,71	293,61	0,09	1,48	77,45	0,30	190,65	193,50	40,96	0,61
Сыр порцирами	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01		71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		582	23,98	23,56	93,72	683,02	0,18	4,38	149,70	1,68	622,13	468,04	77,99	2,90
<b>Обед</b>														
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Коплета домашняя	476	100	14,61	21,59	14,56	311,02	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Соус красный основной	603	30	0,34	0,47	2,50	15,62	0,01	0,18	11,70	0,07	3,60	5,18	2,14	0,11
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,52	4,26	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,46	87,01	36,36	2,05
Итого за Обед		835	33,33	35,05	130,40	970,35	0,75	212,62	236,12	5,60	208,98	505,53	195,20	15,48

# Меню

# вторник 1

Директор ОВД18 **ОБЗ. 5-11 классы** **Состинин Е.Г.**



Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Какао с молоком 200	482	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,86
Каша ячневая молочная с маслом 250/10	220	250	9,39	11,30	49,92	338,81	0,21	1,38	75,25	1,07	219,75	317,12	48,01	1,21
Яйцо вареное	551	1	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		526	23,59	20,99	103,45	697,09	0,36	2,38	202,37	2,69	383,99	557,59	87,81	3,77
<b>Обед</b>														
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,78	5,20	12,80	105,09	0,05	18,50	10,40	2,34	47,19	48,45	24,90	1,12
Котлеты рубленые из птицы 100	294	100	16,96	17,89	17,84	300,21	0,14	0,26	5,73	2,63	85,68	185,32	28,75	1,87
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	48,88	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Рис отварной 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		815	29,08	33,42	124,56	915,31	0,41	20,81	69,59	6,06	190,23	405,35	107,22	5,15





Директор  
**ОВД18 ОВЗ 5/11 классы**  
 Холстинин Е.Г.

# Меню

# среда 1

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

## Завтрак

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	147,73	0,03	49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10	233	260	7,60	10,88	35,89	271,84	0,27	67,00	0,22	141,66	180,38	46,40	1,19
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Итого за Завтрак		555	20,51	22,96	90,10	649,02	0,41	138,36	1,70	433,65	415,55	84,63	2,54

## Обед

Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлеты рыбные 100	307	100	12,64	5,12	17,63	167,16	0,15	11,56	1,42	98,79	206,72	48,44	1,21
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,15	26,11	184,53	0,13	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,91	5,34	10,30	96,84	0,07	0,91	2,30	44,09	46,86	22,56	0,78
Итого за Обед		815	24,99	21,79	115,17	756,70	0,46	187,50	6,27	259,10	452,24	143,42	5,01

"Утверждено"



Директор  
ОБД18  
Ходястинин Е.Г.

## Меню

## четверг 1

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

### Завтрак

Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Каша манная молочная жидкая с маслом 250/10	227	260	8,31	10,95	40,77	294,86	0,11	74,15	0,81	177,95	154,98	26,69	0,59
Сыр порциями 20	23	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	1,25	17,42	87,73	0,02	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92
Итого за Завтрак		555	21,00	19,41	96,07	642,96	0,21	121,46	2,18	464,38	364,97	59,38	2,63

### Обед

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Гуляш из птицы 50/50	11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29	32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,82	3,88	8,82	77,44	0,05	24,01	0,17	50,36	45,71	22,57	0,79
Итого за Обед		815	28,82	30,89	114,02	849,39	0,58	245,42	4,62	181,45	412,57	171,53	13,53



"Утверждено"

Директор  
ОВД18

## Меню

## пятница 1

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

## Завтрак

Яйцо вареное	551	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Каша молочная "Аржуба" с маслом 250/10	226	260	6,90	11,04	34,89	266,50	0,15	73,05	0,26	169,48	178,11	39,92	0,77
Чай с сахаром и лимонем 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за завтрак	557	557	16,06	17,10	75,55	520,30	0,24	178,74	1,37	218,21	306,39	58,50	3,31

## Обед

Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,28	5,38	16,89	125,16	0,08	0,02	2,29	28,43	71,65	27,83	0,99
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Жаркое по-домашнему 300	394	300	15,44	35,53	36,52	527,60	0,18	36,04	4,54	44,42	257,32	70,38	3,52
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Обед	835	835	23,85	44,65	113,40	950,88	0,43	52,38	7,84	125,53	492,24	119,53	6,10

"Утверждено"

Директор  
Холстинин Е.Г.

ОВД18 ОБЗ 5-11 классы

Наименование блюд

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

**Завтрак**

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бургеры с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	147,73	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша молочная "Дружба" с маслом 250/10	226	260	6,90	11,04	34,89	266,50	0,15	1,28	73,05	0,26	169,48	178,11	39,92	0,77
Итого за Завтрак		555	20,17	23,54	68,20	645,36	0,29	2,28	144,48	1,73	462,92	415,08	82,44	2,54

**Обед**

Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Напиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	104,32	0,01	13,20	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Рис отварной 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,52	4,26	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,46	87,01	36,36	2,05
Фрикадельки из говядины в соусе 90/50	291	140	13,18	17,77	17,60	283,04	0,16	0,90	30,82	4,26	67,40	173,49	26,75	2,48
Итого за Обед		545	29,14	30,76	146,91	981,07	0,54	25,60	91,73	5,78	150,48	413,94	110,38	6,24

**Меню**

**ПОНЕДЕЛЬНИК 2**



Директор  
**ОВД18**  
 Холостинин Е.Г.

**Меню**

**вторник 2**

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша ячневая молочная с маслом 250/10	220	250	9,39	11,30	49,92	338,91	0,21	1,38	75,25	1,07	219,75	317,12	48,01	1,21
Сыр порциями	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01		71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за завтрак		547	24,27	22,84	90,30	663,80	0,28	4,28	147,50	2,02	646,48	575,40	81,79	3,20
<b>Обед</b>														
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,78	5,20	12,80	105,09	0,05	18,50	10,40	2,34	47,19	48,45	24,90	1,12
Гуляш из птицы 50/50	11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		815	28,57	31,96	112,49	852,07	0,57	25,95	59,74	6,05	172,01	414,83	171,89	8,46



# Меню

# среда 2

Директор ОВД18 ОБЗ 5-11 классы Халитинин Е.Г.



Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>													
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10	233	260	7,60	10,88	35,89	271,84	0,27	67,00	0,22	141,86	180,38	46,40	1,19
Чай с сахаром 200	457	200	0,20	10,07	41,08	41,08	0,00	0,50	0,24	14,33	8,25	6,44	0,85
Яйцо вареное	551	1	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		536	18,43	17,65	84,12	569,01	0,39	172,55	1,74	192,24	323,37	67,39	3,94
<b>Обед</b>													
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,15	26,11	184,53	0,13	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,91	5,34	10,30	96,84	0,07	0,91	2,30	44,09	46,86	22,56	0,78
Шницель рыбный натуральный 100	310	100	15,88	4,18	11,11	144,74	0,11	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Итого за Обед		815	28,01	20,85	108,65	734,28	0,42	188,21	6,23	238,12	495,04	151,16	4,76

Меню

четверг 2

Директор ОВД №18 Колпагин Е.Г.



Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

**Завтрак**

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	280	7,22	11,32	40,71	283,81	0,09	77,45	0,30	190,65	193,50	40,96	0,61
Сыр порционными	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01	71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	1,25	17,42	87,73	0,02	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92
Итого за Завтрак		550	23,39	24,10	83,38	643,99	0,17	160,56	1,29	672,33	495,25	80,40	2,56

**Обед**

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Блишки рубленые из птицы 100	294	100	16,96	18,89	17,84	309,20	0,14	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10	36,45	0,08	41,38	55,89	14,29	0,84
Напиток из черноплодной рябины	491	200	0,30	0,04	16,82	68,84	0,00	40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,82	3,88	8,82	77,44	0,05	24,01	0,17	50,36	45,71	22,57	0,79
Итого за Обед		815	30,93	33,02	123,50	914,84	0,46	122,19	4,59	217,83	367,48	85,60	5,08

Зав производство

Диет сестра



Меню

ПЯТНИЦА 2

Директор ОВД № 18 ОВЗ 5-01 Класны Холстинин Е.Г.

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250/10	232	260	8,59	12,82	34,03	285,84	0,20	1,48	77,45	0,75	203,85	238,42	62,09	1,35
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Яйцо вареное	551	1	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		543	19,63	19,60	87,32*	604,17	0,32	4,38	183,14	2,28	257,33	382,95	83,92	4,20
<b>Обед</b>														
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,88	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,28	5,38	16,89	125,16	0,08	16,74	0,02	2,29	28,43	71,65	27,83	0,99
Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,78	0,05		36,00	0,08	16,38	93,90	32,07	0,66
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Терфели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	266,14	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		815	26,83	32,87	141,01	963,18	0,47	220,35	219,89	9,02	163,58	419,01	111,28	11,20

Зав производство

Диет сестра