УТВЕРЖДАЮ

Директор Индерской СОШ

---------- Чурсинова Е.И

24.08.2026

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛ (ОВЗ)

МКОУ ИНДЕРСКОЙ СОШ

№ рецептуры	Название блюда	Масса Г	Белки Г	Жиры Г	Углеводы Г	Эн.ценность ккал
	Понедельник , 1 неделя					
	Завтрак					
№109	Каша жидкая молочная овсяная	200	6	9	26	207
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано –пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	**460**	**11**	**9,5**	**60**	**367**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
№ 72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
54-5г-20	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
54-29м-	Фрикадельки из говядины	100	13,6	12,1	6,7	191,1
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,14	25,27	106,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	**900**	**34,12**	**29,45**	**135,65**	**943,78**
	Итого за день	**1360**	**45,12**	**38,95**	**196**	**1311**
	Вторник. 1 неделя					
	завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	4,4	0	107,4
№ 112	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	7	34	227
Пром,	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
№ 269	Какао с молоком	200	3,77	4	25,95	153,92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	**630**	**21**	**16**	**97**	**664**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с-2020	Суп картофельный с мак изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
№ 171	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32
№ 239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
54-хн-2020	Компот из чернослива	200	30171	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	**920**	**49,22**	**17,11**	**107,63**	**802,45**
	Итого за день	**1550**	**70**	**33**	**204**	**1466**
	Среда. 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное порционное	20	0,12	16,5	0,16	150
54—25 к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5
№139	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
№ 287	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	**510**	**14,18**	**28,52**	**69,15**	**596**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,94	6,7	112
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,7	12,64	142,8
54-11м-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,7
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,12	2,37	1,12	154,75
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	Итого за обед	**910**	**47,72**	**24,71**	**91,96**	**802,75**
	Итого за день	**1420**	**62**	**53,23**	**161**	**1399**
	Четверг. 1 неделя					
	Завтрак					
№ 108	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,44	8,07	35,18	243,92
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19,48	88,81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	**650**	**12**	**9,37**	**83,96**	**470**
	Обед					
№ 9	Салат из моркови	100	1,14	10,8	10,38	136,8
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,5	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,2	18,2	16,4	301,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	**940**	**41,94**	**42,1**	**150,08**	**1140,1**
	Итого за день	**1590**	**53,94**	**51,47**	**234,17**	**1610,1**
	Пятница. 1 неделя					
	завтрак					
№ 115	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	6,67	39,54	246,87
№ 269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	**450**	**14,57**	**11**	**88,19**	**510,19**
	Обед					
54-13з-	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,48	7,65	76
54-10с-20	Суп крестьянский с крупой	250	3,4	7,2	13,5	144,47
54-гн-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,9	311,6
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	19,5	18,5	17,5	301,7
Пром.	Сок яблочный	200	0	0,1	10,1	43,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	**980**	**43,23**	**41**	**139,7**	**1097**
	Итого за день	**1660**	**57,8**	**52**	**227,89**	**1607,19**
	Понедельник 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,88	25,8	4,18	316,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	80,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,16
	Итого за завтрак	**600**	**26,83**	**28,5**	**42,08**	**532,51**
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-11г	Картофельное пюре	200	15,3	14,7	38.6	348,2
54-23м-	Биточек из курицы	100	19,1	4,2	13,4	168,6
54 2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6

	Итого за обед	**925**	**48,5**	**37,5**	**118,9**	**1006**
	Итого за день	**1525**	**75,33**	**66**	**161**	**1538,51**
	Вторник 2 неделя					
	Завтрак					
№ 141	Запеканка из творога с повидлом	200/40	29,22	12,11	29,1	342,23
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Итого за завтрак	**440**	**33,92**	**15,61**	**41,6**	**442,63**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,33	0,12	2,28	12,8
№ 42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6
54-12м-	Плов с курицей	200	27	8	33	315
№ 289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	**850**	**39,64**	**20,32**	**128,17**	**716,07**
	Итого за день	**1290**	**73,56**	**35,93**	**169,77**	**1158,7**
	Среда 2неделя					
	Завтрак					
№ 115	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	6,67	39,54	246,82
№0269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
№ 376	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	**505**	**21,19**	**20,48**	**98,25**	**662,14**
	Обед					
54-13 3	Салат из белокочанной капусты	100	0,99	6,05	5,75	81,5
54-2с2020	Борщ с капустой со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,5	43,7	262,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-32х2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за обед	905	32,49	33,65	113,85	890,3
	Итого за день	1410	53,68	54	212	1552
	Четверг 2 неделя					
	Завтрак					
54-19К-	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,85	6,97	22,15	178,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	**515**	**10,75**	**7,47**	**51,95**	**318,2**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,48	7,6	76
54-19-с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,8	5,38	17,4	161,25
54-гн	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,9	311,6
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18,3	17,3	16,4	295,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за обед	**940**	**45,8**	**36,46**	**138,4**	**1070,35**
	Итого за день	**1455**	**56,55**	**43,93**	**190,5**	**1388,55**

	Пятница 2 неделя					
	завтрак					
54-25к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,9	5,8	28,66	184,5
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
№ 296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	**570**	**11,4**	**8,3**	**84,84**	**436,52**
	Обед					
4-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,94	6,7	112
54-8с-	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,7
54-3р-2020	Котлета рыбная(минтай)	100	14,6	2,65	8,57	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	**960**	**35,4**	**25,29**	**121,27**	**851,2**
	Итого за день	**1530**	**46,8**	**33,59**	**223**	**1287,72**