«Согласовано»
Директор
МБОУ Кагальницкой СОШ
Азовского района
_____Н.И.Демидова

«Утверждено»
ИП Бондаренко Н.Г.
_____Н.Г. Бондаренко

# Перспективное десятидневное меню 2-х разового школьного льготного горячего питания для 5-11-х классов детей с ОВЗ и детей инвалидов МБОУ Кагальницкой СОШ Азовского района от 11 до 18 лет на 2026-2027 учебный год составлен согласно Справочника рецептура блюд и питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л.Москва 2003г.

| Код по сборнику рецептур | Наименование блюда | масса | Пищевая ценность | | | Калорийность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| | **1 день з а в т р а к** | | | | | |
| 183 | Каша пшенная рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 10,6 | 6,8 | 43,3 | 312 |
| 94 | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 20,8 | 16,3 | 3,2 | 244 |
| 15 | Овощи в нарезке | 60 | 0,5 | 2,8 | 2,2 | 38 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 870 | 39,48 | 36,55 | 123,5 | 1.015 |
| | **2 день з а в т р а к** | | | | | |
| 185 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 8,0 | 6,4 | 45,4 | 281 |
| 132 | Куры отварные | 90 | 22,5 | 18,9 | 0,3 | 295 |
| 7.13 | Горошек зеленый консервированный отварной | 100 | 3,3 | 0,2 | 6,8 | 53 |
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,3 | 38 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 900 | 41,38 | 36,15 | 127,5 | 1052 |
| | **3 день з а в т р а к** | | | | | |
| 227 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180/5 | 6,5 | 4,4 | 40,0 | 233 |
| 100 | Котлета «Здоровье» | 90 | 13,7 | 11,9 | 7,9 | 196 |
| 21 | Салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 6,5 | 56 |
| 306 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 860 | 31,78 | 32,75 | 133,7 | 870 |
| | **4 день з а в т р а к** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 205 | Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом | 255 | 5,5 | 7,4 | 27,3 | 200 |
| 12 | Хлеб с маслом и сыром | 180 | 3,3 | 2,8 | 33,7 | 174 |
| 10.1 | Яйца отварные | 60 | 4,8 | 4,4 | 0,2 | 59 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 885 | 16,68 | 24,05 | 106,8 | 714 |
| | **5 день з а в т р а к** | | | | | |
| 217 | Запеканка рисовая с творогом и вареньем | 240 | 11,0 | 5,1 | 65,8 | 357 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,0 | 78,0 | 52 |
| 312 | Напиток яблочно-лимонный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 94 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 785 | 14,38 | 29,13 | 203,1 | 766 |
| | **6 день з а в т р а к** | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом | 180/5 | 8,0 | 4,9 | 47,0 | 261 |
| 96 | Гуляш | 100 | 13,8 | 14,3 | 3,1 | 197 |
| 15 | Овощи в нарезке | 60 | 0,5 | 2,8 | 2,2 | 38 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 870 | 29,88 | 32,65 | 127,1 | 917 |
| | **7 день з а в т р а к** | | | | | |
| 139 | Плов из курицы | 240 | 18,2 | 23,2 | 32,2 | 417 |
| 42 | Винегрет овощной | 60 | 0,9 | 1,5 | 4,9 | 40 |
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,3 | 38 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 835 | 26,68 | 62,03 | 89,6 | 880 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **8 день з а в т р а к** | | | | | |
| 146 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 205 | 4,1 | 6,3 | 26,7 | 187 |
| 83 | Котлета рыбная | 90 | 21,6 | 10,5 | 12,4 | 233 |
| 15 | Овощи в нарезке | 60 | 0,5 | 2,8 | 2,2 | 38 |
| 320 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,0 | 94 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 1,2 | 29,2 | 140 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 880 | 33,68 | 30,35 | 131 | 937 |
| | **9 день з а в т р а к** | | | | | |
| 186 | Каша гречневая с молоком | 200 | 8,5 | 4,6 | 33,1 | 218 |
| 2 | Хлеб с маслом и сыром | 180 | 3,3 | 2,8 | 33,7 | 174 |
| 10.1 | Яйца вареные | 60 | 4,8 | 4,4 | 0,2 | 59 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 885 | 19,68 | 21,25 | 112,6 | 732 |
| | **10 день з а в т р а к** | | | | | |
| 231 | Лапшевник с творогом | 240 | 15,4 | 12,3 | 35,7 | 322 |
| 304 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 109 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,0 | 78,0 | 52 |
| | **2-й завтрак** | | | | | |
| 738 | кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан) | 45 | 2,88 | 9,45 | 22,5 | 189 |
| 686 | Сок натуральный с трубочкой 0,2 | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | **Итого:** | 785 | 21,48 | 24,55 | 165,1 | 728 |