для детей с ОВЗ возрастной группы 12 и старше

Утверждаю

Директор МКОУ «Ключиковская СОШ»

_____ А.К.Солдатова

«_28_» _08_ 2026 г

Десятидневное меню

МКОУ «Ключиковская СОШ»

для возрастной группы 12 и старше

1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2016г

2) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021

День 1:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
Пром.	Пельмени	150	14,9	20,9	20,3	328,5	11	4,4	-	1,7	3,3	5
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Сок натуральный	200	-	-	11,0	-	-	-	-	-	-	-
2016 №3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14
Пром.	Конфеты	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	итого	570										
Обед												
2016 №213	Макаронные изделия с тёртым сыром	240	10,7	17,9	35,9	352	0,08	0,11	0,13	195,74	19,13	1,09
2016 №106	Тефтели из говядины с рисом	90	9,2	13,00	10,7	197	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76
2020 № 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	0,04	15,3	22	13	0,6
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Йогурт порционный**	100	3,4	2,5	5,5	58,1	-	-	-	-	-	-
	итого	800										

День 2

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2016 №194	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,1	11,1	42,6	307	0,22	0,19	0,64	157,56	55,06	1,43

2016 №1	Бутерброд с маслом	50/20	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Сок натуральный	200	-	-	11,0	-	-	-	-	-	-	-
	итого	610										
					Обед							
2020 № 54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	300	9,9	4,88	17,95	155,15	0,1	0,15	9,1	45,3	0,0	1,28
2020 №54-21м	Курица отварная (крыло)	120	38,6	2,8	1,4	185,8	0,08	0,1	4,32	26	134	2,2
2016 №294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Апельсин**	100	0,9	0,1	9,4	47	-	-	-	-	-	-
	итого	810										

День 3

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
					Завтрак							
2016 №78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,9	12,4	29	275	11	4,4	-	1,7	3,3	5
Пром.	Йогурт порционный	100	2	0,4	11,9	58,7	0,14	-	-	-	-	-
Пром.	Сок натуральный	200	-	-	11,0	-	-	-	-	-	-	-
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
	итого	640										
					Обед							
2016 №138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
2020 №54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,7	0,10	0,23	36,1	104	61	4,6
2016 №285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0	0	1,12	2,73	0.73	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Пряник**	80	4,4	4,0	60,8	280	-	-	-	-	-	-
	итого	800										

День 4:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
					Завтрак							
2016 №191	Каша манная молочная	250	7,5	10,0	37,2	269	0,09	0,20	0,67	158,8	23,66	0,52

	жидкая									9		
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Пром.	Банан	100	2	0	29,1	124,3	-	-	-	-	-	-
	итого	640										
					Обед							
2016 №95	Гуляш	100	22,9	22,9	3,2	3,11	0,06	0,16	0,98	14,88	29,58	3,42
2016 №173	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	221,58	7,59
2020 № 54-13з	Салат из свёклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	3,8	32	18,2	1,2
2020 №54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	24,0	10	8	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	38	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Шоколадный батончик**	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	итого	840										

День 5:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
					Завтрак							
Пром.	Котлета	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2016 №138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-	-	-	-	-	-
	итого	710										
					Обед							
2020 №54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,19	0,77	163	35	0,5
2016 №1	Бутерброд с маслом	50/20	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Конфеты**	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	итого	800										

День 6:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
2020 № 54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,22	0,65	173	79	2,3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
2016 №1	Бутерброд с маслом	50	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
Пром.	Фаршированный блин	70	10,49	15,18	20,79	263,97						
	итого	660										
Обед												
2016 №138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
2016 ТТК №5	Сельдь филе	60	5,6	4,4	0,0	78	0,02	0,06	0,0	42,2	20,88	0,6
2016 №287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Печенье	80	6	13,6	54,4	368	-	-	-	-	-	-
Пром	**Чоко пай**	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Апельсин**	100	0,9	0,1	9,4	47	-	-	-	-	-	-
	итого	740										

День 7:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
2016 №191	Каша манная молочная жидкая	250	7,5	10,0	37,2	269	0,09	0,20	0,67	158,89	23,66	0,52
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Пром.	Йогурт порционный	100	3,4	2,5	5,5	58,1	-	-	-	-	-	-
	итого	640										
Обед												
2016 №212	Макаронные изделия отварные	230	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,03	11,09	1,12
Пром.	Котлеты из курицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	0,47	22	48	1,0

2016 №234	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012	0,99	2,5	3,47	0,16
2020 №54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	24,0	10	8	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
2020 №54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	5,4	89,5	0,02	0,01	3,01	16	13	0,6
Пром.	**Банан**	100	2	0	29,1	124,3	-	-	-	-	-	-
	итого	840										

День 8:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
2016 №181	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	10,0	50,1	321	0,08	0,19	0,63	146,24	41,97	0,68
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Йогурт порционный	100	3,4	2,5	5,5	58,1	-	-	-	-	-	-
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	итого	640										
Обед												
2020 №54-8с	Суп картофельный с горохом	300	8,9	5,4	23,1	176,4	0,25	0,08	15	41,25	42,5	2,5
2016 №3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Пром.	Гренки	20	1	0,2	6	29,35	-	-	-	-	-	-
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	-	-	-	-	-	-
Пром	**Чоко пай**	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	итого	720										

День 9:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
Завтрак												
2016 №78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03

2020 №54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0	0,04	0	150	7,05	0,09
	итого	555										
Обед												
2016 № 301	Плов из курицы	250	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54
2016 №285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0.73	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
2016 №6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75
Пром.	**Мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	38	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Фаршированный блин**	70	10,49	15,18	20,79	263,97	-	-	-	-	-	-
	итого	810										

День 10:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2020 № 54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,22	0,65	173	79	2,3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Сок натуральный	200	-	-	11,0	-	-	-	-	-	-	-
Пром.	Вафли	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	итого	620										
Обед												
2020 №54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,0	6,0	14,0	117	0,05	0,05	9,53	34,73	24,32	1,13
2020 №54-21м	Курица отварная	120	38,6	2,8	1,4	185,8	0,08	0,1	4,32	26	134	2,2
2020 №54-5хн	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,4	59,3	38,9	4,5
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-	-	-	-	-	-
Пром.	**Конфеты**	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	итого	880										