

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МОУ «СОШ №4»



С.А. Стрюк  
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Торгово-производственное  
управление»



Л.К. Ошева  
2024г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 год  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
(2 смена)**

**с содержанием нншевых веществ и энергии  
согласно нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**

при 2-х разовом питании:

возраст 7-11 лет, 1-4 классы

обед - 822 ккал

полдник - 235 ккал

возраст 12-18 лет, 5-11 классы

обед - 952 ккал

полдник - 272 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Кал	В	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	B1	B2	P	C	
	<b>Наименование блюда</b>														
	<b>1-ый день</b>														
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>														
67/1	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	120	7,4	5,5	15,1									
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2									
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого:</b>		745	27	22	96	114,7								
	<b>Подник: 7 - 11 лет</b>														
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0									
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00	
	<b>Итого:</b>		293	4	7	54	9	16	1	0	0	0	41	0	
	<b>Обед: 12 - 18 лет</b>														
67/1	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	120	7,4	5,5	15,1									
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2									
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого:</b>		745	27	22	96	114,65	17,25	1,22	0,000	0,050	0,039	55,45	0,00	
	<b>Подник: 12 - 18 лет</b>														
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0									
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00	
	<b>Итого:</b>		293	4	7	54	9	16	1	0	0	0	41	0	
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>														
			1 038	30	28,3	150,6	123,50	32,80	1,98	0,004	0,110	0,069	96,40	0,00	
	<b>2-ой день</b>														
	<b>Обед: 7 - 11 лет</b>														
49/1	Борщ из свежей капусты и картофеля	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25	
	Котлета, рубленая из птицы с соусом														
154/5	сметанным с томатом	60/50	199,2	10,32	14,22	6,79									
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00	
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого:</b>		881	30	30	114	61,45	50,65	2,90	0,226	0,115	0,175	176,85	13,25	
	<b>Подник: 7 - 11 лет</b>														
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10	
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8									
	<b>Итого:</b>		44	0,4	0,4	10	0	0	0,0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за день: 7-11 лет</b>														
			915	36,0	30,5	123,4	61,5	50,7	1,729	0,2	0,1	0,2	176,9	13,3	







№ п/п	№ дел.	Итого за день: 12-18 лет	Выход	Ккал	Вит	Жир	Угле	Сах	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
		Итого за день: 12-18 лет		1275	39,6	36,8	175,4	27,20	29,65	2,17	0,040	0,110	0,059	81,35	3,00
		Именованное блюдо													
		4-ый день													
		Обед: 7-11 лет													
	55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
	112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
	170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
	198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
	248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
		Итого:		664	21	21	79	114,7	17,3	1,2	0,000	0,1	0,0	55,5	0,0
		Подник: 7-11 лет													
	226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
	231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
		Итого:		293	4	7	54	8,9	15,6	0,8	0,00	0,06	0,03	41,0	0,0
		Итого за день: 7-11 лет		957	24,5	27,5	133,0	123,50	32,80	1,98	0,004	0,110	0,069	96,40	0,00
		Обед: 12-18 лет													
	55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
	112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6								
	170/1	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3								
	198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
	248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
		Итого:		809	25	26	92	114,7	17,3	1,2	0,000	0,1	0,0	55,5	0,0
		Подник: 12-18 лет													
	226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
	231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
		Итого:		293	4	7	54	8,9	15,6	0,8	0,0	0,06	0,03	41,0	0,0
		Итого за день: 12-18 лет		1102	29,2	32,6	146,4	123,50	32,80	1,98	0,004	0,110	0,069	96,40	0,00
		5-ый день													
		Обед: 7-11 лет													
	62/1	Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7								
	131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
	165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
	222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9							40,00	
	248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
		Итого:		735	20	24	90	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1	40,0
		Подник: 7-11 лет													
	212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
	252	Булочка свежая	100	44	0,4	0,4	9,8								
	232/2	Булочка "Дорожная"	150	194	5,55	7,40	28,1	8,50	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00



	Итого за день:	7-11 лет	296	4,8	8,1	53	13,6	19,4	1,6	0,0	0,1	0,0	47,4	0,1
	Обед:	12 - 18 лет	1031	24,1	31,7	142,7	32,60	106,50	2,67	0,03	0,17	0,08	123	40,10
62/1	Суп из овощей		250/10	120	2,5	6,4	12,7							
131/5	Биточек "Нежный"		80/5	235,2	12,8	14,43	12,85							
165/1	Макаронные изделия отварные		180	265,2	6,30	6,18	42,30							21,90
222	Напиток фруктово-ягодный		200	75	0,3	0,07	18,9							40,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50
	Итого:			838	24	27	100	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	29,7	61,9
	Подник:	12 - 18 лет												
212	Чай с сахаром		200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	8,30	0,10
252	Яблоки свежие		100	44	0,4	0,4	9,8							
232/2	Булочка "Дорожная"		50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10
	Итого:			296	4	8	53	13,6	19,4	1,6	0,0	0,1	0,0	47,4
	Итого за день:	12 - 18 лет	1134	28,3	35,2	153,0	22,25	28,25	2,07	0,000	0,080	0,044	77	62,00
	Обед:	7 - 11 лет												
70	Суп-лапша домашняя		250	120	2,8	5,8	13,9							
156/1	Гречка по-купечески из пшпы		200	330	20,8	5,6	17,20							
198	Компот из смеси сухофруктов		200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50
	Итого:			717	27	12	76	115	17	1	0	0	55	0
	Подник:	7 - 11 лет												
226	Сок плодово-ягодный		200	96	0,0	0,00	24,0							
236/2	Булочка с маком		50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00
	Итого:			234	4	2	50	9,4	17,2	0,8	0,0	0,1	0,0	45,0
	Итого за день:	7 - 11 лет	951	30,6	13,3	126,2	124,1	34,4	2,0	0,000	0,1	0,1	100,5	0,0
	Обед:	12 - 18 лет												
70	Суп-лапша домашняя с птицей		250/25	147	6,8	8,1	14,0							
156/1	Гречка по-купечески из пшпы		200	330	20,8	5,6	17,20							
198	Компот из смеси сухофруктов		200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50
	Итого:			744	31	14	76	115	17	1	0	0	55	0
	Подник:	12 - 18 лет												
226	Сок плодово-ягодный		200	96	0,0	0,00	24,0							
236/2	Булочка с маком		50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00
	Итого:			234	4	2	50	9,4	17,2	0,8	0,0	0,1	0,0	45,0
	Итого за день:	12 - 18 лет	978	34,6	15,6	126,3	124,1	34,4	2,0	0,0	0,1	0,1	100,5	0,0























249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,30	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			695	30	14	64	8,7	8,9	-0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,00
213	Чай с лимоном	12 - 18 лет	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
246	Вафли кондитерские		50	306	3,0	17,6	38,2	8,2	5,3	0,9	0,0	0,0	0,0	9,9	3,0
	Итого:			366	3	18	53	8,2	5,3	0,9	0,0	0,0	0,0	39,6	43,0
	Итого за день:	12 - 18 лет		1061	33,5	31,7	116,9	16,9	14,2	1,4	0,0	0,1	0,0	39,6	43,0
		15-ый день													
	Обед:	7 - 11 лет													
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем		250/10	109	2,3	6,3	10,3								
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.		60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
165	Макаронные изделия отварные		150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги		200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			792	21	28	96	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1	0,0
	Подник:	7 - 11 лет													
226	Сок плодово-ягодный		200	96	0,0	0,00	24,0								
229/2	Вулочка ванильная		50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
	Итого:			268	4	4	53	10	17	1	0	0	0	45	0
	Итого за день:	7 - 11 лет		1060	24,5	31,8	148,6	28,90	33,75	1,93	0,040	0,170	0,099	119,75	0,00
	Обед:	12 - 18 лет													
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем		250/10	109	2,3	6,3	10,3								
149/2	Птица, тушенная в соусе с овощами		200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
201	Компот из кураги		200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			719	26	20	58	28,1	37,8	5,9	1,5	0,1	0,0	278,7	0,5
	Подник:	12 - 18 лет													
226	Сок плодово-ягодный		200	96	0,0	0,00	24,0								
229/2	Вулочка ванильная		50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
	Итого:			268	4	4	53	9,9	16,7	0,8	0,0	0,1	0,0	44,7	0,0
	Итого за день:	12 - 18 лет		987	30,2	23,8	111,2	38,0	54,4	6,7	1,5	0,1	0,1	323,3	0,5
		16-ый день													
	Обед:	7 - 11 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофеля		250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
131/4	Виточек нежный с маслом сливочным		60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159	Рис отварной		150	228	3,75	6,15	38,60								
198	Компот из смеси сухофруктов		200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			708	26,1	26,0	106	167,5	59,1	3,56	0,2	0,1	0,2	292,7	13,3















Возраст	Ккал	B	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	Р	С
1-ый день	1038	30,3	28,3	150,6	123,5	15,55	0,76	0,004	0,060	0,030	40,95	0,00
2-ый день	1038	30,3	28,3	150,6	123,5	32,80	1,98	0,004	0,110	0,069	96,40	0,00
3-ый день	925	30,0	30,5	123,4	61,5	50,65	2,90	0,2	0,115	0,175	176,85	13,25
4-ый день	1036	34,5	35,3	132,8	61,5	50,65	2,90	0,226	0,115	0,175	176,85	270,95
5-ый день	166	35,2	31,9	164,0	76,70	97,45	3,78	0,070	0,470	0,199	140,30	3,00
6-ый день	1275	39,6	36,8	175,4	27,20	29,65	2,17	0,040	0,110	0,059	81,35	0,00
7-ый день	957	24,5	27,5	133,0	123,50	32,80	1,98	0,004	0,11	0,069	96,40	0,00
8-ый день	102	29,2	27,5	146,4	123,50	32,80	1,98	0,004	0,11	0,069	96,40	0,00
9-ый день	1031	24,1	31,6	142,7	32,60	36,50	2,67	0,03	0,17	0,084	122,5	40,10
10-ый день	134	28,3	35,2	153,0	22,25	28,25	2,07	0,00	0,08	0,044	77,1	62,00
11-ый день	951	30,6	13,3	126,2	124,05	34,40	2,02	0,000	0,12	0,069	100,45	0,00
12-ый день	978	34,6	15,6	126,3	124,05	34,40	2,02	0,000	0,115	0,069	100,45	0,00
13-ый день	980	32,4	26,3	148,5	66,75	55,05	3,70	0,23	0,12	0,175	185,15	13,35
14-ый день	980	32,4	26,3	148,5	66,75	55,05	3,70	0,226	0,115	0,175	185,15	13,35
15-ый день	1174	22,5	38,0	157,5	28,45	42,15	2,14	0,020	0,140	0,099	118,95	40,00
16-ый день	1371	29,8	56,6	163,6	40,15	44,95	2,25	0	0,151	0,116	131,05	40,04
17-ый день	156	23,8	45,2	148,8	24,30	21,50	1,92	0,030	0,110	0,059	83,4	0,10
18-ый день	1265	28,0	50,2	157,5	13,95	13,25	1,32	0,000	0,020	0,019	38,0	22,00
19-ый день	1152	35,1	27,3	173,1	74,95	20,25	1,420	0,010	0,040	0,099	83,95	235,95
20-ый день	1035	30,6	33,1	145,0	119,25	133,45	5,26	0,256	0,54	0,340	274,90	53,25
21-ый день	1311	47,1	38,7	151,7	89,15	94,55	9,05	1,706	0,235	0,230	464,95	53,70
22-ый день	350	6,1	4,8	61,3	20,70	27,70	1,96	0,010	0,070	0,055	72,45	0,10
23-ый день	1240	42,2	40,5	160,8	140,20	46,55	3,43	0,040	0,200	0,119	153,85	0,10
24-ый день	1143	27,6	38,3	156,0	17,50	24,40	1,28	0,00	0,080	0,049	70,60	0,00
25-ый день	1195	24,5	50,6	140,4	29,20	27,20	1,39	0,024	0,091	0,066	82,70	0,04
26-ый день	1061	6,1	31,7	116,9	16,85	14,15	1,42	0,00	0,06	0,029	39,55	43,00
27-ый день	1061	33,5	31,7	116,9	16,85	14,15	1,42	0,000	0,060	0,029	39,55	43,00
28-ый день	1060	24,5	31,8	148,6	28,90	33,75	1,93	0,040	0,170	0,099	119,75	0,00
29-ый день	987	30,2	23,8	111,2	37,95	54,40	6,73	1,490	0,140	0,089	323,30	0,45
30-ый день	989	31,2	27,9	144,2	176,85	76,20	4,40	0,226	0,210	0,225	247,65	13,25
31-ый день	1093	35,1	32,7	155,1	176,85	76,20	4,40	0,226	0,210	0,225	247,65	13,25
32-ый день	1091	40,9	33,5	123,5	190,75	26,45	1,22	0,020	0,060	0,169	225,65	41,00
33-ый день	1091	40,9	33,5	123,5	190,75	26,45	1,22	0,020	0,060	0,169	225,65	41,00
34-ый день	1029	25,7	31,9	139,4	74,65	96,95	3,78	0,030	0,480	0,194	137,60	43,00
35-ый день	1138	30,2	36,8	150,7	25,15	29,15	2,17	0,000	0,120	0,054	78,65	43,00
36-ый день	995	29,0	29,3	136,7	123,50	32,80	1,98	0,004	0,110	0,069	96,40	0,00
37-ый день	1140	33,7	34,4	150,1	123,50	32,80	1,98	0,004	0,110	0,069	96,40	0,00
38-ый день	885	17,4	29,2	111,1	125,00	25,50	1,82	0,030	0,140	0,079	100,90	0,00
39-ый день	1093	25,1	46,5	119,8	126,35	20,05	1,33	0,020	0,061	0,056	67,55	0,00
40-ый день	20166	527	408	2750	1630	898	48	1	3	2	2331	539



