

Утверждаю:

Директор МБОУ Елизаровская СШ

Курнавина И.А



31.08.2026

**Единое 10-дневное меню рационов питания (завтрак) для
обучающихся,
в МБОУ Елизаровская СШ с ограниченными возможностями
здоровья(ОВЗ) с 12 лет 2026-2027 учебный год**

Возрастная категория : с 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200 /5	7,7	12,3	42,4	320	№ 302
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Сыр (порциями)	40	10,1	10,1	12,9	160	№ 97
итого за завтрак			25,9	27,8	107	766	
Неделя 1 День 2							
	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,8	50	№10
	Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	19,6	6,8	4,2	160	№374
	Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	218	№ 520
завтрак	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			26,3	16,3	80	576	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	22,5	20	20,6	359	№ 366
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
итого за завтрак			26,8	20,4	58	531	
Неделя 1 День 4							
	консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,2	5,4	0	58	№ 101

завтрак	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262	№ 499
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	№ 516
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			27,2	29,1	97,3	772	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
итого за завтрак			14,9	14,9	112,2	637	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	4	10,7	42,1	291	№ 302
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Сыр (порциями)	45	114	11,4	14,5	180	№ 97
итого за завтрак			124,3	25,2	90	660	
Неделя 2 День 2							
	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	100/5	16	15,1	15,1	262	№ 499
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	10,4	56,8	372	№ 508
	Кисель витаминизированный	200	-	-	40,2	156	№ 648
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			13,6	10,8	114	610	
Неделя 2 День 3							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	230/15	11,6	17,2	46,5	396	№334
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			15,9	17,6	83,2	568	

Неделя 2 День 4							
завтрак	Курица отварная порционная	100	17,9	14,5	0,2	172	
	Пюре картофельное	180	3,2	6,8	21,9	164	№ 520
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			24,1	21,7	57,3	494	
Неделя 2 День 5							
завтрак	консервы овощные закусочные (кукуруза)	60	1,2	5,4	0	58	№ 101
	Тефтели (первый вариант)	60/30	11,1	13,1	11,2	209	№ 461
	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	№ 511
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			19,2	26,3	104,1	739	
Среднее значение за период:			31,8	21,0	90,3	635	