УТВЕРЖДЕНО:
ИП Сюремов С.П.

_____/ Сюремов С.П./
«____»_____2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №1

_____/ Коршунова К.В./
«____»_____2026г.

Перспективное 10-ти дневное меню для школьников возраста 12 лет и старше (ОВЗ) на 2026 года

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10)»

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	**Бутерброд с маслом** *хлеб пшеничный, масло сливочное*	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	17,00
250	**Каша манная вязкая** *молоко, крупа манная, масло сливочное*	Калорийность-342, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46	27,43
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	11,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-660, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-92	58,43
	Обед		
100	**Салат витаминный** *капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота*	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	10,00
250	**Щи из свежей капусты с картофелем(курица)** *бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста*	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	23,03
100	**Котлета школьная** *говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная*	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	49,00
180	**Каша гречневая рассыпчатая** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	24,00
30	**Соус томатный** *томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
200	**Компот из смеси сухофруктов** *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	10,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-1 142, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-142	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 802, Белки-57, Жиры-69, Углеводы-234	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
75	**Омлет натуральный** *яйцо диетическое, молоко, масло сливочное*	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	24,00
250	**Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая** *молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная*	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46	25,43
200	**Чай с лимоном** *чай-заварка, сахар, лимоны*	Калорийность-62, Углеводы-15	6,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-588, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-78	58,43
	Обед		
250	**Суп крестьянский с крупой(курица)** *бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	25,03
100	**Котлета рыбная** *минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное*	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	53,00
180	**Картофельное пюре** *картофель, молоко, масло сливочное*	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	26,00
30	**Соус молочный** *молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	6,00
200	**Кисель из концентрата плодового** *концентрат киселя, сахар*	Калорийность-131, Углеводы-34	9,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-873, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-120	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 461, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-198	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/30	**Бутерброд с сыром** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	21,00
250	**Каша пшеничная вязкая б/с** *молоко, крупа пшеничная, масло сливочное*	Калорийность-360, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-49	28,43
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
200	**Чай с молоком** *чай-заварка, молоко, сахар*	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	6,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-659, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-96	58,43
	Обед		
100	**Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом** *капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота*	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	12,00
250	**Суп-лапша домашняя(курица)** *бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная*	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	22,03
180	**Запеканка из творога** *творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое*	Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31	64,00
30	**Молоко сгущенное**	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	10,00
200	**Напиток из шиповника** *шиповник сухой, сахар*	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	11,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-1 091, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-122	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 750, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-218	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	**Бутерброд с маслом** *хлеб пшеничный, масло сливочное*	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	17,00
250	**Каша пшенная вязкая** *молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар*	Калорийность-392, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-54	28,43
200	**Какао с молоком** *молоко, сахар, какао-порошок*	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	10,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-742, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-109	58,43
	Обед		
250	**Борщ с капустой и картофелем(курица)** *бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар*	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	23,03
130	**Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе** *говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с*	Калорийность-301, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-16	69,00
180	**Макаронные изделия отварные** *макаронные изделия, масло сливочное*	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	15,00
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	12,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-973, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-115	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 715, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-224	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
250	**Макароны, запеченные с яйцом** *макаронные изделия, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, масло растительное*	Калорийность-400, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-51	41,43
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-581, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82	58,43
	Обед		
40/20	**Булочка домашняя с сыром** *мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная*	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	21,00
250	**Суп картофельный с бобовыми(горох)** *картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка*	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	20,03
100	**Котлета из курицы** *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный*	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9	43,00
180	**Рагу из овощей** *картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	28,00
200	**Компот из яблок** *яблоки, сахар*	Калорийность-103, Углеводы-25	10,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-1 052, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-117	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 633, Белки-55, Жиры-67, Углеводы-199	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/30	**Бутерброд с сыром** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	21,00
250	**Каша ячневая вязкая** *молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар*	Калорийность-356, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-49	28,43
200	**Чай с сахаром** *чай-заварка, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15	6,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-628, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-94	58,43
	Обед		
250	**Рассольник ленинградский с курицей** *бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	26,03
160	**Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай** *минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар*	Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	60,00
180	**Рис отварной** *крупа рисовая, масло сливочное*	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	23,00
200	**Компот из смеси сухофруктов** *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	10,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 510, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-224	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10,00
250	Каша "Дружба" *молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар*	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	38,43
200	Чай с сахаром *чай-заварка, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15	7,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-397, Белки-14, Жиры-9, Углеволы-65	58,43
	Обед		
250	Суп с рыбными консервами *картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка*	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	31,03
160	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка*	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-9	66,00
180	Макаронные изделия отварные *макаронные изделия, масло сливочное*	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	14,00
200	Кисель из концентрата плодового *концентрат киселя, сахар*	Калорийность-131, Углеводы-34	8,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-1 026, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 423, Белки-53, Жиры-49, Углеволы-193	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
50	**Бутерброд с вареной сгущ.**	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	15,33
	хлеб пшеничный, молоко сгущенное вареное		
230	**Макаронные изделия отварные с сыром**	Калорийность-356, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-50	29,10
	макаронные изделия, сыр, масло сливочное		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	11,00
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-670, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-107	58,43
	Обед		
250	**Суп из овощей с курицей**	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	25,03
	бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная		
110	**Голубцы ленивые в соусе сметанном**	Калорийность-174, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8	60,00
	капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное		
180	**Картофель, тушеный с луком**	Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29	23,00
	картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная		
200	**Компот из яблок**	Калорийность-103, Углеводы-25	11,00
	яблоки, сахар		
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-817, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-98	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 487, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-205	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
250	**Запеканка рисовая с творогом**	Калорийность-435, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-69	38,43
	крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин		
20	**Молоко сгущенное**	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	10,00
200	**Чай с сахаром**	Калорийность-60, Углеводы-15	7,00
	чай-заварка, сахар		
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-625, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-110	58,43
	Обед		
250	**Суп с макаронными изделиями и картофелем**	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	17,03
	бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста		
100	**Котлета из говядины**	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	58,00
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
180	**Рис отварной**	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	13,00
	крупа рисовая, масло сливочное		
30	**Соус томатный**	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
	томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар		
200	**Какао с молоком**	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11,00
	молоко, сахар, какао-порошок		
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
150	**Фрукт**	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17,00
	Итого за Обед	Калорийность-1 103, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-151	125,03
	Итого за день	Калорийность-1 728, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-261	183,46

Калькулятор _____ Сюремов С.П.