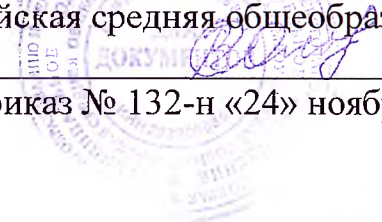


УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»

 С.В. Ольгезер
Приказ № 132-н «24» ноября 2025 г.

**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего питания (завтрак)
для учащихся 1-9 классов (ОВЗ) Нижнекаянчинской ООШ - филиала МБОУ «Айская СОШ»
2025-2026 учебный год**

Разработано поваром Нижнекаянчинской ООШ – филиала МБОУ «Айская СОШ» Филимоновой М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»

С.В. Ольгезер

Приказ № 132-н «24» ноября 2025 г.

**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 5-9 классов (ОВЗ) Нижнекаянчинской ООШ — филиала МБОУ «Айская СОШ»
2025-2026 учебный год**

Разработано поваром Нижнекаянчинской ООШ — филиала МБОУ «Айская СОШ» Филимоновой М.Ю.

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая	253*	200	6,28	6,82	37	279
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Сыр	101*	20	1,98	1,98	0,15	26,4
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,78	70,5
Итого		460				
Обед						
Суп с рыбными консервами	153*	250	7,38	5,78	12,84	133
Каша перловая рассыпчатая	242*	200	4,64	8,58	41	244
Котлета рыбная	343*	100	13,0	2	14	130
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		740				
Итого		1250				

Неделя первая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Вареники с картофелем и маслом	442*	200/5	19,86	5,09	36,55	273
Икра кабачковая	115*	60	1,14	1,74	4,62	71,4
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,78	70,5
Итого		505				
Обед						
Обед						
Суп с бобовыми (горох)	145*	250	3,92	4,28	16,12	118,6
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Макаронные изделия отварные	291*	200	7,54	0,9	38,72	193,2
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Кофейный напиток	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		790				
Итого		1445				

»

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша геркулесовая жидкая	247*	200	7,16	9,4	28,8	228,4
Сыр	100*	20	1,98	1,98	0,15	26,4
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Кисель из свежих ягод	503*	200	1,4	-	29	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,78	70,5
Итого		460				
Борщ	128*	250	1,46	4	8,52	76
Пюре гороховое	417_*	150	14,61	1,44	29,06	174,6
Голубцы	373*	200	14,5	16,3	8,9	240
Чай с сахаром и лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		790				
Итого		1300				

Неделя первая: день – четверг

	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша Дружба	260*	200	5,26	11,66	25,06	226,2
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Сыр	100*	20	1,98	1,98	0,15	26,4
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2с	108*	30	2,28	0,24	14,78	70,5
Итого		460				
Обед						
Суп - лапша домашняя	156*	250	2,04	4,46	11,12	88,8
Котлета рыбная	343*	100	8,64	10,25	12,12	200
Рис отварной	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Чай с сахаром и лимоном	494*	200	0,1		15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,04	0,32	19,68	94
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	0,8	0,1	2,5	14
Итого		840				
Итого		1350				

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыром	295*	200	12,1	10,1	34	275
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Кисель из концентратов плодово-ягодный	505*	200	0,5	0,1	21,5	87
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,78	70,5
Итого		440				
Обед						
Суп рассольник	134*	250	1,64	4,2	13	97
Пельмени	524*	210	25,3	16,4	47,1	438,1
Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	106*	100	0,8/1,1	0,1/0,2	2,5/3,8	14/24
Чай с сахаром и лимоном	494*	200	0,1	0,0	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		750				
Итого		1240				

Неделя вторая: день – понедельник

Наименование Продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша Дружба	260*	200	5,26	7,06	25,06	226,2
Сыр	100*	20	5,12	5,22	-	68,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Йогурт	б/н	100г	7,3	3,0	12,3	106
Итого		550				
Обед						
Суп с рыбными консервами	153*	250	7,38	5,78	12,84	133
Тефтели Ежики	437*	100	5,98	4,61	5,56	130,48
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	253
Чай с лимоном	494*	200	0,1	0,00	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого		590				
Итого		1190				

Неделя вторая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая	253*	200	6,28	6,82	37	269
Плоды свежие (яблоко)	112*	100	0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,78	70,5
Итого		540				
Обед						
Суп с бобовыми (горох)	144*	250	1,84	3,4	12,1	86,4
Тефтели из говядины паровые	389*	100	13,8	12,7	8,7	204
Каша перловая рассыпчатая	242*	200	4,64	8,58	41	244
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5	0,00	27,0	110
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого		740				
Итого		1330				

Неделя вторая: день – среда

Наименование Продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша геркулесовая жидкая	247*	200	7,16	9,4	28,8	228,4
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшен муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Ватрушка с творогом	541*	100	3,6	1,7	22,2	118
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Итого		540	16,86	16,28	86,46	590,5
Обед						
Суп – лапша домашняя	156*	250	2,04	4,46	11,12	88,8
Котлета рыбная	343*	100	8,64	10,25	12,12	200
Рис отварной	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Какао напиток с молоком	496*	200	4,6	4,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого		740				
Итого		1330				

Неделя вторая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша Дружба	260*	200	5,26	11,66	25,06	226,2
Сыр	100*	20	1,98	1,98	0,15	26,4
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,78	70,5
Итого		460				
Обед						
Овощи натуральные (соленые огурцы)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Борщ	128*	250	1,46	4	8,52	76
Вареники с творогом и с маслом	443*	200/5	16,28	14,56	48,2	350
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	3,04	0,32	19,68	94
Итого		765				
Итого		1275				

Неделя вторая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	265*	200	6,2	7,46	37	240
Сыр	100*	20	1,98	1,98	0,15	26,4
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Чай с сахаром	493*	200	0,2	-	14	28
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,78	70,5
Итого		460				
Обед						
Суп рассольник	134*	250	1,64	4,2	13	97
Кабачковая икра	115*	60	1,14	5,34	4,62	71,4
Макаронные изделия отварные	291*	200	4,54	0,9	38,72	193,2
Тефтели Ежики	437*	100	10,98	10,61	7,56	160,48
Кисель из свежих ягод	505*	200	0,2	0,1	21,5	87
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		800				
Итого		1310				

Используемая литература:

*Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания. Пермь, 2013 г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

