Директор МОУ СОШ № 5

_____ /

28.08. 20 26г.

ООО «ДИАЛОГПЛЮС»

_____ /Галицына Г.Г/

28.08. 20 26г.

Примерное меню на 20/24 дня (горячее питание двухразовое)

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и дети инвалиды на сумму 166 руб.48 коп. в общеобразовательных учреждениях.

С сентября 2026г.

исп. 89525035131 Должко С.Н.

аименование блюд	выход		калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	аименование блюд	выход		белки , г	жиры,г	углев, г	
Меню для учащихся с ограниченными возможностями, категории мобилизованных 2026г.														
1 день														
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
масло сливочное	10	16,64	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Рассольник ленингр со сметаной	255	17,61	114,1	1,66	6,43	12,2	96/2011
Каша пшенная молочная с маслом 200/10	210	45,3	279	13	11,8	33,2	173/11	Бигус с мясом	250	70,69	300	16,25	22,5	11,25	48 кшп
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
хлеб пшеничный	20,1	2,65	50	1,4	0,24	8,4	пр	Хлеб белый и ржаной	18,6	2,46	50	1,4	0,24	8,4	пр
ИТОГО	440,1	68,38	453	14,68	19,28	56,73		ИТОГО		98,1	580,15	19,77	29,27	59,98	
								итого за день		166,48	1033,15	34,45	48,55	116,71	
2 ДЕНЬ															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша манная молочная с маслом 2в	210	42	283	6,9	11,42	24,19	181/11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	19,61	106,08	1,91	6,45	8,54	88/2011
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Плов из мяса курицы	250	76,94	428,4	14,98	18,42	40,17	291/11
хлеб пшеничный	18	2,38	50	1,4	0,24	8,4	пр	Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
масло сливочное	5	7	33	0,04	3,62	0,07	14/2011	хлеб пшеничный,ржаной	51	6,63	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		55,17	424,00	8,54	15,28	47,66		ИТОГО		111,31	745,18	21,07	25,75	90,47	
								итого за день		166,48	1169,18	29,61	41,03	138,13	

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша рисовая молочная с маслом 200	200	29,2	248	6,8	10,95	27,95	174/11	Суп карт. С макар. Изд на курином бульоне	250	18,71	107,01	2,45	2,81	18,05	103/2004
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Биточек домашний 50/40	90	41,02	230	9,2	6,88	9	271\11
хлеб пшеничный	18	2,38	50	1,4	0,24	8,4	пр	Пюре картофельное	150	32,81	253,5	5,2	10,01	30,1	128/11
Булочка с повидлом	80	25	233	3	3,62	88	пок.								
								Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
								Хлеб белый и ржаной	34	4,41	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		60,37	589	11,4	14,81	139,35		ИТОГО		106,11	727,01	19,55	20,1	88,15	
								итого за день		166,48	1316,01	30,95	34,91	227,5	

4 ДЕНЬ

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша овсяная молочная с маслом	205	33,22	252	8,2	8,6	27	173/11	Суп картофельный с горохом	250	12,16	130,73	4,85	4,37	17,77	102/2011
хлеб пшеничный,ржаной	50	6,5	122,5	3,5	0,6	21	пр	Котлеты "Куриные" 60\40	100	59,33	145	8,8	7,8	3,5	297/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
масло сливочное	10	16,64	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
								хлеб пшеничный,ржа	50	6,5	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		60,15	498,5	11,98	16,44	63,13		ИТОГО		106,33	709,28	22,33	20,54	92,15	
								итого за день		166,48	1207,78	34,31	36,98	155,28	

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Макаронные изд.отв.	200	25,76	245,1	5,8	7,76	37,87	203/11	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	18,44	87,22	1,62	4,91	7,82	99/11
								Котлета мясная "Особая" с соусом 40/50гр 3в	90	39,34	115,2	5,76	5,9	2,9	269/11
хлеб пшеничный,ржаной	15	1,91	50	1,4	0,24	8,4	пр	Каша пшенная с маслом	150	11,61	208	5,29	5,01	21,6	171/11
омлет натуральный с сыром и маслом	60	52,3	278	9,6	9,8	2,04	211/2011	Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	хлеб пшеничный,ржаной	40	5,2	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		83,76	631,1	17	17,8	63,31		ИТОГО		82,72	596,62	16,15	16,58	69,88	
								итого за день		166,48	1227,72	33,15	34,38	133,19	

6 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
сыр	15	21,63	54	3,48	3,42		15/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	19,61	106,08	1,91	6,45	8,54	88/2011
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	36,67	261	8,6	11	28	174/11	Котлета домашняя 50/40	90	46,3	137,5	8,5	5,25	7,87	271/11
хлеб пшеничный,ржаной	35	4,53	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Макаронные изд.отварные	180	21,41	216	3,84	6,72	33,6	203/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
								хлеб пшеничный,ржаной	40	5,2	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		66,62	446,5	14,38	14,82	58,2		ИТОГО		99,86	673,63	17,51	19	94,94	
								итого за день		166,48	1120,13	31,89	33,82	153,14	

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшенная молочная с маслом 200/5	205	36,98	246	12,96	8,18	32,95	173/11	Рассольник по-дом. Со см.	255	19,15	102,5	1,32	6,39	9,65	95/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Гуляш из курицы 40/30	70	51,33	188	7,6	7,3	8,2	53
хлеб пшеничный	24	3,23	50	1,4	0,24	8,4	пр	Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
масло сливочное	10	16,64	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
								хлеб пшеничный,ржаной	40	5,2	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		60,64	420	14,64	15,66	56,48		ИТОГО		105,84	646,5	17,04	21,84	72,2	
								итого за день		166,48	1066,5	31,68	37,5	128,68	

8 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша овсяная молочная с маслом	205	33,22	252	8,2	8,6	27	173/11	Суп картофельный с горохом	250	12,16	130,73	4,85	4,37	17,77	102/2011
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Тефтели 1 вариант 60/30	90	42,83	160,5	8,2	7,6	3,6	278/2011
хлеб пшеничный	20	2,38	50	1,4	0,24	8,4	пр	Пюре картофельное	150	32,81	253,5	5,2	10,01	30,1	128/11
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011								
								Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
								хлеб пшеничный	20,3	2,77	50	1,4	0,24	8,4	пр
ИТОГО		67,78	432	14,44	13,4	50,4		ИТОГО		98,7	682,93	20,33	22,5	80,63	
								итого за день		166,48	1114,93	34,77	35,9	131,03	

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшенная молочная с маслом 200/5	205	36,98	246	12,96	8,18	32,95	173/11	Суп карт. С макар. Изд на курином бульоне	250	18,71	107,01	2,45	2,81	18,05	103/2004
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Рыба запеченная в омлете	90	61,74	166	8,6	11,9	6,3	12/ксп
хлеб пшеничный	35,1	4,94	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Рис припущенныйсо сл. Маслом	180	18,59	220,5	3,6	6	22	171/2011
масло сливочное	5	8,32	33	0,04	3,62	0,07	14/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
								хлеб пшеничный,ржаной	46	6,07	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		54,03	410,5	15,3	12,2	63,22		ИТОГО		112,45	732,06	18,61	21,41	95,48	
								итого за день		166,48	1142,56	33,91	33,61	158,7	

10 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Пудинг из творога 50/20	70	45,8	115	5,94	6,3	4,69	222/11	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	255	20,71	104,21	2,46	5,03	8,48	82/2011
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Котлеты "Куриные" 40\40	80	44,99	98	6,2	5,8	2,9	297/11
хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр	Макаронные изд.отварные 2в	150	16,11	180	3,2	5,6	28	203/11
Каша манная молочная 2в	150	22,29	201,59	5,2	6,92	24,1	181/11	Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
								хлеб пшеничный	17	2,06	50	1,4	0,24	8,4	пр
ИТОГО		74,48	424,59	12,74	13,46	52,19		ИТОГО		92	520,41	13,94	16,95	68,54	
								итого за день		166,48	945	26,68	30,41	120,73	

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша "Здоровье" молочная с маслом 200\5	205	39,66	233	10,24	10,7	34,27	175/11	Рассольник по-дом. Со см.	255	19,15	102,5	1,32	6,39	9,65	95/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/11	Котлета домашняя 50/40	90	46,3	137,5	8,5	5,25	7,87	271/11
хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр	Макаронные изд.отварные	180	21,41	216	3,84	6,72	33,6	203/11
сыр	15	21,63	54	3,48	3,42		15/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
								Хлеб белый и ржаной	34,8	4,6	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		67,68	395	15,32	14,36	57,67		ИТОГО		98,8	645,55	16,22	18,86	94,45	
								итого за день		**166,48**	**1040,55**	**31,54**	**33,22**	**152,12**	
								12 день							
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	**Обед**	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	36,67	261	8,6	11	28	174/11	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	18,44	87,22	1,62	4,91	7,82	99/11
хлеб пшеничный	18	2,38	50	1,4	0,24	8,4	пр	Фрикадельки мясная с соусом 50/40	90	57,22	167,3	8,2	10,2	8,8	280/2011
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Пюре гороховое	180	21,29	270	5,1	6,75	28	171/11
Печенье	50	13,08	106	1,8	1,8	8,25	пр	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
								Хлеб белый и ржаной	33,7	4,45	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		55,92	475	12	13,04	59,65		ИТОГО		110,56	661,02	17,62	22,26	75,62	
								итого за день		**166,48**	**1136,02**	**29,62**	**35,3**	**135,27**	

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша овсяная молочная с маслом	205	33,22	252	8,2	8,6	27	173/11	Суп карт. С макар. Изд на курином бульоне	250	18,71	107,01	2,45	2,81	18,05	103/2004
хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр	Жаркое Петушок	250	76,94	421,7	14	16,02	38,3	394/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
масло сливочное	10	16,64	66	0,08	7,24	0,13	14/2011	хлеб пшеничный,ржаной	48,8	6,45	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		56,25	426	9,88	16,08	50,53		ИТОГО	748,8	110,23	739,41	20,63	19,71	98,11	
								итого за день		166,48	1165,41	30,51	35,79	148,64	
								14 день							
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшенная молочная с маслом 200/5	205	36,98	246	12,96	8,18	32,95	173/11	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	255	20,71	104,21	2,46	5,03	8,48	82/2011
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Котлета мясная "Особая" с соусом 50/50гр	100	46,7	144	9,2	7,8	3,8	269/11
хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр	Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
масло сливочное	5	8,32	33	0,04	3,62	0,065	14/2011	Компот фруктовый(сок)	200	19,97	120	1,4	0,2	26,4	пр
								хлеб пшеничный,ржаной	48,6	6,41	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		51,69	387	14,6	12,04	56,415		ИТОГО		114,79	685,71	21,28	21,3	81,43	
								итого за день		166,48	1072,71	35,88	33,34	137,845	

15 день

завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев,	номер сб	Обед							
Каша манная молочная с маслом 2в	210	42	283	6,9	11,42	24,19	181/11	Рассольник ленингр со сметаной	255	17,61	114,1	1,66	6,43	12,2	96/2011
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Тефтели 1 вариант 60/30	90	42,83	160,5	8,2	7,6	3,6	278/2011
хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр	Макаронные изд.отварные	180	21,41	216	3,84	6,72	33,6	203/11
Яйцо отварное	40	21,20	63,00	5,10	4,60	0,30	209/11	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
								Хлеб белый и ржаной	44,5	5,88	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		69,59	454	13,6	16,26	47,89		ИТОГО		96,89	651,6	17,1	21,23	82	
								итого за день		**166,48**	**1105,6**	**30,7**	**37,49**	**129,89**	

16 день															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	**Обед**	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша Дружба молочная с маслом	205	36,48	232	8,87	6,89	35,96	175/11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	19,61	106,08	1,91	6,45	8,54	88/2011
хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр	Биточек"Куриный" 40\40	80	44,99	98	6,2	5,8	2,9	297/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
								Хлеб белый и ржаной	17	2,28	50	1,4	0,24	8,4	пр
ИТОГО		71,26	412	15,11	11,69	59,36		ИТОГО		95,22	565,13	14,69	20,26	69,72	
								итого за день		**166,48**	**977,13**	**29,8**	**31,95**	**129,08**	

17 ДЕНЬ															
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша манная молочная с маслом 2в	210	42	283	6,9	11,42	24,19	181/11	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	255	20,71	104,21	2,46	5,03	8,48	82/2011

хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр	[illegible] домашнему рубленный 50/30	80	56,92	131,2	7,36	6,88	3,36	50/05
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Макаронные изд.отварные	180	21,41	216	3,84	6,72	33,6	203/11
масло сливочное	5	8,32	33	0,04	3,62	0,065	14/2011								
								Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
								хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр
ИТОГО		56,71	424	8,54	15,28	47,655		ИТОГО		109,77	589,61	15,74	19,15	74,6	
								итого за день		166,48	1013,61	24,28	34,43	122,255	

18день														
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша овсяная молочная с маслом	205	33,22	252	8,2	8,6	27	173/11	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	18,44	87,22	1,62	4,91	7,82	99/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Гуляш из курицы 40/50	90	53,22	195	9,2	7,95	10	53
хлеб пшеничный,ржаной	50	6,5	122,5	3,5	0,6	21	пр	Пюре картофельное	180	37,49	270	6,1	10,99	33,6	128/11
								Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
[illegible]	[illegible]							хлеб пшеничный	49,9	6,48	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		43,51	432,5	11,9	9,2	63		ИТОГО		122,97	790,77	20,88	24,55	100,55	
								итого за день		166,48	1223,27	32,78	33,75	163,55	

19 день														
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	Обед	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб

Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	36,67	261	8,6	11	28	174/11	Суп картофельный с крупой	250	18,74	130,73	4,85	4,37	17,77	103/2011
хлеб пшеничный	20	2,6	50	1,4	0,24	8,4	пр	Печень тушеная в соусе 50/50	100	44,43	150	7,28	6,3	7,93	172/01
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
фрукт 140гр (или сок в индивидуальной упак.1/200)	200	27,04	79	1		12	пр	Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
								хлеб пшеничный	23,1	3,05	50	1,4	0,24	8,4	пр
ИТОГО		70,10	448	11,2	11,24	63,4		**ИТОГО**		96,38	588,73	18,85	18,58	71,65	
								итого за день		**166,48**	**1036,73**	**30,05**	**29,82**	**135,05**	

20 день														
завтрак	выход	стоимо	калорий	белки ,	жиры,г	углев, г	номер сб	**Обед**	выход	стоимо	калорийн.	белки , г	жиры,г	углев, г	номер сб
Каша пшенная молочная с маслом 200/10	210	45,3	279	13	11,8	33,2	173/11	Рассольник ленингр со сметаной	255	17,61	114,1	1,66	6,43	12,2	96/2011
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/2011	Биточек по-куравински 60/30	90	59,14	166	10,8	9,2	6,3	21/ксп
хлеб пшеничный,ржаной	30	3,9	73,5	2,1	0,4	15,2	пр	Рис припущенныйсо сл. Маслом	180	18,59	220,5	3,6	6	22	171/2011
масло сливочное	5	8,32	33	0,04	3,62	0,065	14/2011	Компот из с/ф.	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	0,17
								хлеб пшеничный,ржаной	18,8	2,49	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		61,31	443,5	15,34	15,82	63,465		**ИТОГО**		105,17	714,65	19,32	22,21	85,43	
								итого за день		**166,48**	**1158,15**	**34,66**	**38,03**	**148,895**	