



« УТВЕРЖДАЮ»

Директор

М.В.Тарканова

Приказ от «29» августа 2025г. №170

Примерное десятидневное меню
для детей с ОВЗ
МКОУ СОШ им.Х.Т. Карашаева с.п. В-Акбаш
на 2025-2026 уч.год

1 неделя - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп молочный с макаронами	200	Макароны	0,02	0,02	38,00	0,76	5,5	4,8	23,5	145	№120235	С.В.Маслова
			Молоко	0,07	0,07	70,00	4,90						
			Слив масло	0,002	0,002	525,00	1,05						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						

Итого:

10,33

Обед

1	Бефстроганов из куриного филе с кашей пшенной	40\30\100	Курин филе	0,05	0,05	380,00	19,00	14,8	6,2	4,3	135	№120535	С.В.Маслова
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Пшено	0,04	0,04	52,00	2,08						
			Слив масло	0,004	0,004	525,00	2,10						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
	Итого за день:						48,15	31,97	16,29	123,9	766,1		

1 неделя - вторник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
	Хлеб с сыром	50\12						27,5	18,8	0	279,4		С.В.Маслова
			Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20						
			Сыр	0,012	0,012	590,00	7,08						
			Соль	0,001	0,001	17,00	0,02						
2													
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Итого				10,77						

Обед

1	Котлеты из говядины с кашей перловой	50\30\100	Мясо гов	0,04	0,04	580,00	23,20	13,6	13	22	260,9	№229	С.В.Маслова
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Раст масло	0,003	0,003	130,00	0,39						
			Мука	0,003	0,005	30,00	0,09						
			Томат	0,002	0,002	200,00	0,40						
			Морковь	0,002	0,002	40,00	0,08						
			Лук	0,004	0,003	25,00	0,10						
			Перловка	0,04	0,04	32,00	1,28						
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Яицо	0,003	0,002	158,33	0,47						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:							51,18	45,46	33,52	83,90	813,50		

1 неделя - среда

№		Масса	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Яицо вареное	1шт	Яицо	1	1	9,50	9,50	12,8	11,6	0,7	158,7	№386	С.В.Маслова
							0,00						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						
							0,00						

Итого

13,09

Обед

1	Жаркое из говядины	200	Мясо говяд	0,05	0,04	380,00	19,00						С.В.Маслова
			Картофель	0,15	0,13	40,00	6,00						
			Лук	0,005	4	25,00	0,13	38	33	37	500	№120609	
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39						
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12						
			Томат	0,003	0,005	200,00	0,60						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
2	Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						
3	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
	Итого за день:						57,47	58,72	47,44	126,70	1070,90		

1 неделя - четверг

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Хлеб с маслом	50\10						8,96	9,1	46,8	318,9		
			Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20						
			Слив масло	0,01	0,01	525,00	5,25						
2	Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72						
							0,00						
3													
			Итого				8,92						

Обед

1	Тефтели из говядины с соусом и кашей гречневой	50\50\100	Мясо гов	0,04	0,04	580,00	23,20	12,52	8,48	4,43	145	№120539	С.В.Маслова
			Крупа пшеничная	0,003	0,003	90,00	0,27						
			Лук	0,003	0,003	25,00	0,08						
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39						
			Томат	0,002	0,002	200,00	0,40						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
			Морковь	0,003	0,0025	40,00	0,12						
			Яицо	0,002	0,0002	158,33	0,32						
			Гречка	0,04	0,04	55,00	2,20						
			Слив масло	0,003	0,003	525,00	1,58						
2	Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72						
3	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
Итого за день:							49,65	25,84	19,30	113,13	737,10		

1 неделя - пятница

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая с сахаром	200\15	Рис	0,04	0,04	90,00	3,60	7	12,2	37	288	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0,08	0,08	70,00	5,60						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
			Соль	0,001	0,001	17,00	0,02						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	

Обед

1	Котлеты из куриного филе с соусом и отварными макаронами	50\30\100	Курин филе	0,055	0,005	380,00	20,90	14,6	4,05	2,8	105,8	№120549	С.В.Маслова
			Соль	0,004	0,004	17,00	0,07						
			Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Лук	0,005	0,005	20,00	0,10						
			Яицо	0,003	0,002	133,33	0,40						
			Хлеб	0,008	0,008	41,66	0,33						
			Макароны	0,04	0,04	38,00	1,52						
			Слив масло	0,002	0,002	525,00	1,05						
			Томат	0,002	0,002	200,00	0,40						
2	Хлеб	30	Хлеб	0,03	0,03	41,66	1,25	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	650,00	0,65	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	67,15	0,67						
Итого за день:							43,87	35,36	19,51	160,82	960,9		

1 неделя суббота

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп молочный с пшеникой	200	Пшено	0,02	0,02	52,00	1,04	5,5	4,8	23,5	145	№120235	С.В.Маслова
			Молоко	0,07	0,07	70,00	4,90						
			Слив масло	0,002	0,002	525,00	1,05						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						

Итого: 10,61

Обед

1	Биточки из куриного филе с соусом и кашей гречневой	50\30\100	Курин филе	0,05	0,05	380,00	19,00	14,6	4,05	2,8	105,8	№120549	С.В.Маслова
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Гречка	0,04	0,04	55,00	2,20						
			Слив масло	0,004	0,004	525,00	2,10						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72						
	Итого за день:						49,15	41,42	15,29	178,4	973,4		

Итого: 5321,90 886,9833 (Ккал в день)

Итого: 250,32 50,06 (средняя цена)

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей с ОВЗ (5-11кл) из расчета 50 руб в день

2 неделя - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Яйцо вареное	1 шт	Яйца куриные	0,06	0,06	158,33	9,50						С.В.Маслова
			Соль иодир	0,001	0,001	17,00	0,02	12,8	11,6	0,7	158,7		
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
							12,75						

Обед

1	Плов из говядины	150	Мясо гов	0,045	0,045	580,00	26,10						С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,002	17,00	0,03						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Рис	0,04	0,04	90,00	3,60	12	6	60	230,1	№120535	
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Томат	0,002	0,002	200,00	0,40						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:							59,63	32,72	20,64	141,3	768,4		

2 неделя - вторник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая с молоком	150	Рис	0,04	0,04	90,00	3,60	5,25	9,15	27,8	216	№2660	С.В.Маслова
			Слив масло	0,008	0,008	525,00	4,20						
			Молоко	0,08	0,08	70,00	5,60						
			Сахар	0,008	0,008	72,00	0,58						
			Соль	0,001	0,001	17,00	0,02						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Обед													
1	Биточки из говядины с соусом и кашей перловой	50\30\100	Мясо гов	0,04	0,04	580,00	23,20	27	9	13,5	237	№120548	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,004	0,004	17,00	0,07						
			Лук	0,002	0,001	25,00	0,05						
			Перловка	0,04	0,04	32,00	1,28						
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39						
			Яицо	0,003	0,002	158,33	0,47						
			Мука	0,005	0,005	30,00	0,15						
			Томат	0,005	0,005	200,00	1,00						
			Масло слив	0,003	0,003	525,00	1,58						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:							48,64	43,56	21,85	164,2	1017,1		

2 неделя - среда

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп молочный с пшеникой	250	Пшено	0,02	0,02	52,00	1,04	6,5	6,8	18,3	160,5	№2770	С.В.Маслова
			Молоко	0,07	0,07	70,00	4,90						
			Соль иодиров	0,002	0,002	17,00	0,03						
			Слив масло	0,003	0,003	525,00	1,58						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	

Обед

1	Котлеты из говядины с соусом и кашей гречневой	50\30\100	Мясо гов	0,04	0,04	580,00	23,20	12,52	8,48	4,43	144,12	№120548	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,002	17,00	0,03						
			Лук	0,003	0,002	25,00	0,08						
			Гречка	0,04	0,04	55,00	2,20						
			Масло раст	0,004	0,004	130,00	0,52	9,3	1,1	66,9	314,7	№179	
			Томат	0,002	0,002	200,00	0,40						
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Слив масло	0,003	0,003	525,00	1,58						
			Яицо	0,003	0,003	158,33	0,47						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:						42,84				998,92			

2 неделя - четверг

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Хлеб с маслом и сыром	50\10\12					0,00	7,53	10,95	7,5	229,6	№2613	С.В.Маслова
			Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20						
			Сыр	0,012	0,012	590,00	7,08						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	

Обед

1	Рыба тушеная с соусом и отварными макаронами	70\30\100	Рыба	0,11	0,09	190,00	20,90	7,87	9,38	3,68	129,5	№229	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,004	0,004	17,00	0,07						
			Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Томат	0,003	0,003	200,00	0,60	4	0,9	25,5	120,2	№120535	
			Макароны	0,05	0,05	38,00	1,90						
			Лук	0,005	0,005	25,00	0,13						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:							45,36	23,76	22,95	98,58	752,5		

2 неделя - пятница

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша гречневая с молоком	150					0,00	6,3	6	33	210	№2613	С.В.Маслова
			Гречка	0,04	0,04	55,00	2,20						
			Слив масло	0,003	0,003	525,00	1,58						
			Молоко	0,03	0,003	70,00	2,10						
			Соль	0,002	0,09	17,00	0,03						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						№160105
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4		

Обед

1	Котлеты из куриного филе с соусом картофельным пюре	50\50\100	Куриное филе	0,075	0,06	380,00	28,50	9,73	2,7	1,87	70,53	№120549	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Томат	0,003	0,003	200,00	0,60						
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13	3,15	1,2	22,05	112,5	№179	
			Картофель	0,15	0,15	45,00	6,75						
			Молоко	0,02	0,02	70,00	1,40						
			Слив масло	0,004	0,004	525,00	2,10						
			Яицо	0,005	0,004	158,33	0,79						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:						55,38	27,1	12,94	137,52	772,63			

2 неделя - суббота

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Хлеб с маслом и сыром	50\10\12					0,00	7,53	10,95	7,5	229,6	№2613	С.В.Маслова
			Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20						
			Сыр	0,012	0,012	590,00	7,08						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						

Обед

1	Биточки из куриого филе с соусом и кашей перловой	70\30\100	Мясо гов	0,04	0,04	580,00	23,20	6	1,35	38,25	189,15	№120535	С.В.Маслова
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Соль иодиров	0,004	0,004	17,00	0,07						
			Перловка	0,05	0,05	32,00	1,60						
			Лук	0,005	0,005	25,00	0,13						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:							47,72	17,89	14,02	107,65	691,95		

Итого:

251,86

50,37 (средняя цена)

5001,5 833,5833 (Ккал в день)