

Составил:

кладовщик

Волгина Г.В.

Проверил:

бухгалтер-калькулятор

Парахина А.В.

СанПин 2.3/2.4.4282-26

сезон:осень-зима

Утвердил:

Директор МАОУ СОШ №4

Толстоусова О.П.

№ 12461 от 10.10.2026г.



## МЕНЮ

Завтрак ОВЗ нач. шк.

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал | Цена,<br>руб | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------------------|
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------------------|

1 день

Завтрак

|                    |                                                             |     |       |       |       |       |      |   |     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|---|-----|
| 17/4               | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 200 | 4,99  | 6,51  | 26,42 | 182,8 | 0,00 | 5 | 0.5 |
| 27/10              | Чай (вариант 2)                                             | 200 | 0,08  | 0,02  | 4,95  | 19,22 | 0,00 | 5 | 0   |
| -                  | Батон                                                       | 80  | 6,16  | 2,4   | 42,64 | 215,6 | 0,00 | 0 | 0   |
| -                  | Масло сливочное                                             | 20  | 0,16  | 14,5  | 0,26  | 132,1 | 0,00 | 0 | 0   |
| Итого за 'Завтрак' |                                                             |     | 11,39 | 23,43 | 74,26 | 549,8 | 0,00 | 0 | 0   |

2 день

Завтрак

|                    |                                         |     |       |       |       |       |       |    |     |
|--------------------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|----|-----|
|                    | Суфле творожное<br>школьное.            | 200 | 29,29 | 19,65 | 28,46 | 409,3 | 0,00  | 14 | 0.5 |
| -                  | Сметана                                 | 15  | 0,37  | 1,98  | 0,49  | 21,51 | 0,00  | 0  | 0   |
| -                  | Какао с молоком и<br>витаминами Витошка | 200 | 3,78  | 3,72  | 13,14 | 96,54 | 5,20  | 7  | 0   |
| -                  | Батон                                   | 40  | 3,08  | 1,2   | 21,32 | 107,8 | 0,00  | 0  | 0   |
| -                  | Сок (яблочный)                          | 200 | 1     | 0,2   | 20,6  | 86,48 | 22,00 | 0  | 0   |
| Итого за 'Завтрак' |                                         |     | 37,52 | 26,76 | 84,01 | 721,7 | 27,20 | 0  | 0   |

3 день

Завтрак

|                    |                                           |     |       |       |       |       |      |   |     |
|--------------------|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|---|-----|
| 47/3               | Макаронные изделия<br>отварные с сыром    | 200 | 8,89  | 6,24  | 39,02 | 247,8 | 0,00 | 0 | 0.5 |
| 32/10              | Кофейный напиток с<br>молоком (вариант 2) | 200 | 3,14  | 3,21  | 9,5   | 77,79 | 0,00 | 5 | 0   |
| -                  | Батон                                     | 80  | 6,16  | 2,4   | 42,64 | 215,6 | 0,00 | 0 | 0   |
|                    | Джем                                      | 20  | 0,1   | 0     | 14,52 | 55,58 | 0,00 | 0 | 0   |
| Итого за 'Завтрак' |                                           |     | 18,29 | 11,84 | 105,7 | 596,8 | 0,00 | 0 | 0   |

4 день

Завтрак

|       |                                         |     |       |       |       |       |       |      |   |
|-------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|---|
| 4/6   | Омлет запеченный или<br>паровой с сыром | 200 | 21,84 | 23,55 | 3,11  | 312,2 | 71,57 | 0    | 1 |
| 29/10 | Чай с лимоном (вариант<br>2)            | 200 | 0,12  | 0,02  | 5,06  | 20,53 | 0,00  | 4,88 | 0 |
| -     | Батон                                   | 40  | 3,08  | 1,2   | 21,32 | 107,8 | 0,00  | 0    | 0 |

|                           |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------|
| -                         | Яблоки                                          | 150 | 0,6          | 0,6          | 17,4         | 73,02        | 25,50         | 0        | 0        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |     | <b>25,64</b> | <b>25,38</b> | <b>46,9</b>  | <b>513,6</b> | <b>97,07</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
| 5 день                    |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| Завтрак                   |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| 9/4                       | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,19         | 6,34         | 40,44        | 238,5        | 0,00          | 5        | 0,5      |
|                           | Джем                                            | 20  | 0,1          | 0            | 14,52        | 55,58        | 0,00          | 0        | 0        |
| 31/10                     | Чай с молоком (вариант 2)                       | 200 | 1,5          | 1,59         | 12,14        | 66,5         | 0,00          | 10       | 0        |
| -                         | Батон                                           | 80  | 6,16         | 2,4          | 42,64        | 215,6        | 0,00          | 0        | 0        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |     | <b>12,95</b> | <b>10,32</b> | <b>109,7</b> | <b>576,2</b> | <b>0,00</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> |
| 6 день                    |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| Завтрак                   |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| 5/4                       | Каша манная молочная с маслом сливочным         | 200 | 5,54         | 5,66         | 31,05        | 195,6        | 0,00          | 5        | 0,5      |
| -                         | Масло сливочное                                 | 20  | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,1        | 0,00          | 0        | 0        |
| 27/10                     | Чай (вариант 2)                                 | 200 | 0,08         | 0,02         | 4,95         | 19,22        | 0,00          | 5        | 0        |
| -                         | Батон                                           | 60  | 4,62         | 1,8          | 31,98        | 161,7        | 0,00          | 0        | 0        |
| 4/13                      | Сыр (порциями)                                  | 20  | 5,26         | 5,32         | 0            | 70,12        | 15,76         | 0        | 0        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |     | <b>15,65</b> | <b>27,3</b>  | <b>68,23</b> | <b>578,8</b> | <b>15,76</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
| 7 день                    |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| Завтрак                   |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| 8/5                       | Запеканка (сырники) из творога                  | 200 | 33,8         | 19,2         | 26,86        | 418,5        | 90,33         | 13       | 0,5      |
| -                         | Молоко сгущенное                                | 15  | 1,08         | 1,28         | 8,33         | 47,61        | 0,00          | 0        | 0        |
| -                         | Какао с молоком и витаминами Витошка            | 200 | 3,78         | 3,72         | 13,14        | 96,54        | 5,20          | 7        | 0        |
| -                         | Батон                                           | 40  | 3,08         | 1,2          | 21,32        | 107,8        | 0,00          | 0        | 0        |
| -                         | Масло сливочное                                 | 15  | 0,12         | 10,88        | 0,2          | 99,1         | 13,29         | 0        | 0        |
| -                         | Сок (яблочный)                                  | 200 | 1            | 0,2          | 20,6         | 86,48        | 22,00         | 0        | 0        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |     | <b>42,86</b> | <b>36,47</b> | <b>90,44</b> | <b>856</b>   | <b>130,81</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
| 8 день                    |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| Завтрак                   |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| 2/6                       | Омлет запеченный или паровой                    | 200 | 19,46        | 21,19        | 3,39         | 281,6        | 63,73         | 0        | 1        |
|                           | Джем                                            | 20  | 0,1          | 0            | 14,52        | 55,58        | 0,00          | 0        | 0        |
| 32/10                     | Кофейный напиток с молоком (вариант 2)          | 200 | 3,14         | 3,21         | 9,5          | 77,79        | 0,00          | 5        | 0        |
| -                         | Батон                                           | 80  | 6,16         | 2,4          | 42,64        | 215,6        | 0,00          | 0        | 0        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |     | <b>28,85</b> | <b>26,8</b>  | <b>70,05</b> | <b>630,6</b> | <b>63,73</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
| 9 день                    |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| Завтрак                   |                                                 |     |              |              |              |              |               |          |          |
| 8/4                       | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным   | 200 | 6,65         | 8,25         | 30,69        | 220,2        | 0,00          | 4        | 0,5      |
| -                         | Масло сливочное                                 | 20  | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,1        | 0,00          | 0        | 0        |
| 29/10                     | Чай с лимоном (вариант 2)                       | 200 | 0,12         | 0,02         | 5,06         | 20,53        | 0,00          | 4,88     | 0        |
| -                         | Батон                                           | 60  | 4,62         | 1,8          | 31,98        | 161,7        | 0,00          | 0        | 0        |

|                           |                |    |              |              |              |              |              |          |          |
|---------------------------|----------------|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|----------|
| 4/13                      | Сыр (порциями) | 20 | 5,26         | 5,32         | 0            | 70,12        | 15,76        | 0        | 0        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                |    | <b>16,81</b> | <b>29,89</b> | <b>67,99</b> | <b>604,7</b> | <b>15,76</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

10 день

Завтрак

|                           |                           |     |              |              |              |              |             |          |          |
|---------------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|----------|
| 24/2                      | Суп молочный с лапшой     | 200 | 5,29         | 5,96         | 16,02        | 137,7        | 0,00        | 1,2      | 0,4      |
| 31/10                     | Чай с молоком (вариант 2) | 200 | 1,5          | 1,59         | 12,14        | 66,5         | 0,00        | 10       | 0        |
| -                         | Батон                     | 80  | 6,16         | 2,4          | 42,64        | 215,6        | 0,00        | 0        | 0        |
| -                         | Масло сливочное           | 20  | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,1        | 0,00        | 0        | 0        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                           |     | <b>13,11</b> | <b>24,45</b> | <b>71,06</b> | <b>551,9</b> | <b>0,00</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |