

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Свердловская СОШ им. Героя
Советского Союза Мякишева И.С.»
от «28» августа 2025 г. № 108/1-од

**Примерное рекомендуемое 10-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий, возрастная категория
с 7 лет и старше (завтрак) для обучающихся коррекционных классов
МБОУ «Свердловская СОШ им. Героя Советского Союза Мякишева И.С.».**

Сезон: Осень-зима

2025 год

МЕНЮ

День:первый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5.60	6.80	32.60	214.00	147.4	31.6	152.4	0.17	42.6	0.17	0.06	1.53
459	Чай с лимоном	200	0.08	0.01	9.23	37.00	8.05	5.24	9.79	0.9	0	0	0	0.8
69	Бутерброд с маслом и сыром	405\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.6	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12.76	15.21	74.99	488.40	297.65	66.47	265.39	4.15	42.60	0.17	0.06	16.40

МЕНЮ

День:второй

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.20	6.60	31.20	209.00	137	20.4	122	0.46	40.2	0.52	0.08	1.38
460	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	63.00	61.5	10.9	55.6	0.91	0	0	0.01	0.56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120	16.6	103	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		14.68	16.42	75.59	509.40	341	60.9	281	4.45	40.2	0.52	0.09	16

МЕНЮ

День: третий

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
233	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6.00	6.80	28.60	199.60	112	37	150	0.9	37	0	0.13	0.29
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	13.36	91.00	121	14	91	0.14	0	0	0.03	0.52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120	16.6	103	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16.09	18.08	75.12	528.00	375	80.6	344	4.12	37	0	0.16	14.9

МЕНЮ

День:четвертый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.40	6.20	25.80	180.60	121.6	27.6	147	1.23	37	0.5	0.1	1.17
460	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.00	36.00	5	4	7.7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.6	103	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12.68	14.70	67.96	454.00	268.8	61.2	258	14.3	37	0.5	0.1	15.2

МЕНЮ

День:пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
141	Суп молочный с лапшой	250	7.15	6.30	23.60	179.80	203	25	172	0.6	48.3	0.3	0.1	1.13
464	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	13.36	91.00	121.3	14	91	0.14	0	0	0.03	0.52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		17.24	17.58	70.12	508.20	466.5	68.63	366.2	3.82	48.3	0.3	0.13	15.7

МЕНЮ

День:шестой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8.80	7.60	32.00	231.60	115.6	110	221	3.4	0.44	38,2	0.19	0
459	Чай с лимоном	200	0.08	0.01	9.23	37,00	8.05	5.24	9.79	0.9	0	0	0	0.8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.6	103	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15.96	16.01	74.39	480.40	265.85	145	334	7.38	0.44	0	0.19	14.9

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

Рацион: завтрак

[illegible]

МЕНЮ

День: восьмой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
141	Суп молочный с крупой	250	6.00	6.25	20.55	163.00	202	29	173	0.22	44.5	0.08	0.08	1.15
462	Какао с молоком	200	3.87	3.48	22.90	138.00	121.94	6.7	114.13	0.51	0.02	0	0.03	0.52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16.95	18.13	76.61	538.40	466.14	65.33	390.33	3.81	44.52	0.08	0.11	15.7

МЕНЮ

День: девятый

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше Рацион: завтрак Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8.80	7.60	32.00	231.60	116	110.2	221.2	3.4	0.44	38,2	0.19	0
459	Чай с лимоном	200	0.08	0.01	9.23	37.00	8.05	5.24	9.79	0.9	0	0	0	0.8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15.96	16.01	74.39	506.00	266	145.07	334.19	7.38	0.44	0	0.19	14.9

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.40	6.20	25.80	180.60	121.6	27.6	147	1.23	37	0.5	0.1	1.17
460	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	63.00	61.48	10.91	55.56	0.91	0	0	0.01	0.56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		12.70	13.21	57.16	398.00	277.5	56.1	311.6	3.27	0.01	0	0.02	1.05