

Согласовано:
Директор Жарку
Жарку 2025 г.



Согласовано:
Председатель Совета
ПО «Первомайское» А.К. Султанов
А.К. Султанов 2025 г.



Разработано в ПО «Первомайское»

**Примерное 12-ти дневное меню
для учащихся с ОВЗ для общеобразовательных учреждений
Первомайского района**

<i>Понедельник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие (печенье)	60	10,80	60	10,80
Макароны отварные	150	16,11	180	20,50
Биточек из говядины в соусе	100	58,07	110	61,76
Чай с сахаром	200	2,18	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	40	3,60
Итого за Завтрак	550	90,76	590	98,84

<i>Понедельник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Пирожок с повидлом	100	20,40	100	20,40
Суп с крупой (крупя рисовая)	200	8,94	250	11,37
Каша гречневая рассыпчатая	150	17,50	180	23,50
Тефтели из говядины с рисом в соусе	100	54,96	110	58,56
Какао с молоком	200	21,62	200	21,62
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	40	3,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	30	2,23
Итого за Обед	820	129,25	910	141,28

<i>Вторник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Масло сливочное (порциями)	4	4,80	4	4,80
Повидло абрикосовое	25	4,65	25	4,65
Каша жидкая молочная пшеничная	220	28,91	250	36,35
Кисель с витаминами «Витошка»	200	19,0	200	19,0
Батон нарезной	22	3,09	22	3,09
хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	50	4,50
Итого за Завтрак	501	63,15	551	72,39

<i>Вторник 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Роглик	100	20,40	100	20,40
Щи из свежей капусты со сметаной	200	14,18	250	17,40
Рис отварной	150	20,91	180	26,11
Курица тушеная с морковью	90	30,60	100	37,10
Кисель с витаминами «Витошка»	200	19,00	200	19,00
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	50	4,50
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	40	3,00
Итого за Обед	810	110,92	920	127,51

<i>Среда 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	11,14	100	20,13
Картофельное пюре	150	25,02	180	31,05
Птица, тушенная в соусе	90	30,60	100	37,10
Чай с сахаром	200	2,18	200	2,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	30	2,70
Итого за Завтрак	530	71,64	610	93,16

<i>Среда 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	11,36	100	19,36
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,93	250	11,20
Каша перловая рассыпчатая	150	17,8	180	20,0
Биточек из курицы в соусе	100	58,07	110	61,76
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	30	2,23
Сок фруктовый	200	11,3	200	11,3
хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	40	3,60
Итого за Обед	770	112,39	910	129,45

<i>Четверг 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Каша гречневая рассыпчатая	150	17,50	180	23,50
Курица тушенная с морковью	90	30,60	100	37,10
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,20
хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	40	3,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	30	2,23
Итого за Завтрак	500	61,23	550	74,63

<i>Четверг 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Фрукт-яблоко	120	24,96	130	24,96
Суп гороховый	200	8,50	250	10,60
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)	150	26,0	180	31,80
Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе	100	55,00	110	57,00
Кофейный напиток с молоком	200	18,81	200	18,81
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	40	3,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	30	2,23
Итого за Обед	840	139,10	940	149,00

<i>Пятница 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Масло сливочное (порциями)	4	4,80	4	4,80
Каша жидкая молочная рисовая	220	28,6	250	35,51
Чай с сахаром	200	2,18	200	2,18
Батон нарезной	22	3,09	22	3,09
Повидло абрикосовое	25	4,65	25	4,65
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	40	3,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	40	3,0
Итого за Завтрак	541	49,15	581	56,83

<i>Пятница 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	11,36	100	19,36
Борщ с картофелем	200	13,33	250	16,97
Рис отварной	150	20,91	180	26,11
Гуляш из говядины	90	113,07	100	125,33
Чай с сахаром	200	2,18	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	60	5,40	60	5,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	40	3,00
Итого за Обед	800	169,25	930	198,35

<i>Суббота 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Рагу из курицы	220	56,92	250	65,82
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,20
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	60	5,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	40	3,00
Итого за Завтрак	500	71,72	550	82,42

<i>Суббота 1</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	11,14	100	20,13
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	31,23	250	43,81
Макаронные отварные	150	16,11	180	20,50
Птица, тушенная в соусе	90	30,60	100	37,10
Сок фруктовый	200	11,30	200	11,30
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	40	3,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	30	2,23
Итого за Обед	770	106,21	900	138,67

<i>Понедельник 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
----------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------------	--

Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Каша гречневая рассыпчатая	150	17,50	180	23,50
Биточек из курицы в соусе	100	58,07	110	61,76
Чай с сахаром	200	2,18	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	60	5,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	40	3,00
Итого за Завтрак	500	81,95	590	95,84

Понедельник 2	Возраст от 7 лет до 11 лет		Возраст от 12 лет и старше	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Пирожок с повидлом	100	20,40	100	20,40
Борщ с картофелем	200	13,33	250	16,97
Горошница	150	6,83	180	8,2
Котлета из курицы в соусе	100	58,07	110	61,76
Какао с молоком	200	21,62	200	21,62
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	40	3,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	30	2,23
Итого за Обед	820	126,08	910	134,78

Вторник 2	Возраст от 7 лет до 11 лет		Возраст от 12 лет и старше	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	11,14	100	20,13
Картофельное пюре	150	25,02	180	31,05
Птица, тушенная в соусе	90	30,60	100	37,10
Компот из смеси сухофруктов	200	8,2	200	8,20
хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	60	5,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	40	3,00
Итого за Завтрак	550	79,16	680	104,88

Вторник 2	Возраст от 7 лет до 11 лет		Возраст от 12 лет и старше	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Слойка с конфитюром	100	26,40	100	26,40
Суп с крупой (крупка перловая)	200	8,31	250	11,08
Макароны отварные	150	16,11	180	20,50
Биточек из говядины в соусе	100	58,07	110	61,76
Кисель с витаминами «Витошка»	200	19,00	200	19,00
хлеб пшеничный йодированный	60	5,40	60	5,40
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,72	60	4,46
Итого за Обед	860	137,01	960	148,6

Среда 2	Возраст от 7 лет до 11 лет	Возраст от 12 лет и старше
----------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Повидло абрикосовое	25	4,65	25	4,65
Масло сливочное (порциями)	4	4,80	4	4,80
Батон нарезной	22	3,09	22	3,09
Каша жидкая молочная манная	220	31,93	250	38,85
Чай с сахаром	200	2,18	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	50	4,50
Итого за Завтрак	501	49,35	551	58,07

<i>Среда 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Винегрет овощной	60	11,14	100	20,13
Борщ с капустой и картофелем	200	12,71	250	16,09
Плов с курицей	200	65,36	250	85,95
Чай с лимоном и сахаром	200	5,21	200	5,21
хлеб пшеничный йодированный	60	5,40	60	5,40
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,46	60	4,46
Итого за Обед	780	104,28	920	137,24

<i>Четверг 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	11,36	100	19,36
Макароны отварные	150	16,11	180	20,50
Курица тушеная с морковью	90	30,60	100	37,10
Кисель с витаминами «Витошка»	200	19,00	200	19,00
хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	30	2,70
Итого за Завтрак	530	79,77	610	98,66

<i>Четверг 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Фрукт-яблоко	120	24,96	120	24,96
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	31,23	250	43,81
Рагу из курицы	220	56,92	250	65,82
хлеб пшеничный йодированный	60	5,40	60	5,40
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	30	2,23
Сок фруктовый	200	11,30	200	11,30
Итого за Обед	830	132,04	910	153,52

<i>Пятница 2</i>	<i>Возраст от 7 лет до 11 лет</i>		<i>Возраст от 12 лет и старше</i>	
------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------------	--

Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие (печенье)	60	10,80	60	10,80
Каша жидкая молочная овсяная	220	29,0	250	38,65
Чай с сахаром	200	2,18	200	2,18
хлеб пшеничный йодированный	30	2,70	60	5,40
Итого за Завтрак	510	44,68	570	57,03

Пятница 2	Возраст от 7 лет до 11 лет		Возраст от 12 лет и старше	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Салат картофельный	60	6,91	100	11,51
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,93	250	11,20
Картофельное пюре	150	25,02	180	31,05
Тефтели из говядины с рисом в соусе	100	51,96	110	58,56
Компот из смеси сухофруктов	200	8,20	200	8,20
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	40	3,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	30	2,23
Итого за Обед	780	106,85	910	126,35

Суббота 2	Возраст от 7 лет до 11 лет		Возраст от 12 лет и старше	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Кондитерское изделие (пряник)	60	10,80	60	10,80
Плов с курицей	200	65,36	250	85,95
Компот из смеси сухофруктов	200	8,20	200	8,20
хлеб пшеничный йодированный	40	3,60	40	3,60
Итого за Завтрак	500	87,96	550	108,55

Суббота 2	Возраст от 7 лет до 11 лет		Возраст от 12 лет и старше	
Обед:	Вес, грамм	Цена, руб	Вес, грамм	Цена, руб
Роглик	100	20,40	100	20,40
Щи из свежей капусты и картофеля	200	9,95	250	12,75
Жаркое по-домашнему из курицы	200	62,34	250	79,63
Какао с молоком	200	21,62	200	21,62
хлеб пшеничный йодированный	60	5,40	60	5,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	40	3,00
Итого за Обед	800	122,71	900	142,80

	Возраст от 7 лет до 11 лет	Возраст от 12 лет и старше
--	-----------------------------------	-----------------------------------

	Сумма		Сумма	
Завтрак				
	830,52	69,21	1001,3	83,44(70,99)
Обед				
	1496,09	124,67	1727,55	143,96(131,51)