

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крутоярская средняя школа»  
(МБОУ «Крутоярская СШ»)**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МБОУ «Крутоярская СШ»**



**В.Н. Сидорова**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для питания учащихся льготной категории (ОВЗ)**

2025 год

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БОРЩ	200		8,15	15,97	10,50	219,84
СВЕКЛА	25	20	0,29	0,02	1,71	8,15
СВИНИНА МЯСНАЯ	47	39,95	5,54	12,90	0,00	138,34
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,96	0,11	5,10	30,42
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			<b>12,12</b>	<b>16,50</b>	<b>50,45</b>	<b>400,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,12</b>	<b>16,50</b>	<b>50,45</b>	<b>400,27</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250		6,77	6,88	21,55	175,84
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21	3,71	3,74	0,00	48,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
КАРТОФЕЛЬ	110	82,5	1,60	0,32	13,05	61,62
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,89	0,11	6,42	30,25
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,08	0,01	0,16	1,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
			<b>10,74</b>	<b>7,41</b>	<b>61,50</b>	<b>356,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>10,74</b>	<b>7,41</b>	<b>61,50</b>	<b>356,27</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250/15		7,41	6,18	18,91	161,08
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21	3,71	3,74	0,00	48,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,75	0,35	14,23	67,22
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	8	7,96	1,78	0,13	3,72	23,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
МОРКОВЬ	8	6,4	0,08	0,01	0,43	2,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	179,9	179,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
			<b>11,38</b>	<b>6,71</b>	<b>58,86</b>	<b>341,51</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,38</b>	<b>6,71</b>	<b>58,86</b>	<b>341,51</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ</b>	<b>300</b>		<b>8,82</b>	<b>20,59</b>	<b>13,19</b>	<b>274,43</b>
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,8	44,88	6,23	14,50	0,00	155,41
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,05	0,06	2,74	16,30
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,16	0,02	0,96	4,81
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>60</b>		<b>3,97</b>	<b>0,53</b>	<b>25,43</b>	<b>122,38</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
			<b>12,79</b>	<b>21,12</b>	<b>53,14</b>	<b>454,86</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,79</b>	<b>21,12</b>	<b>53,14</b>	<b>454,86</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		8,99	12,65	8,92	185,58
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	61,1	42,77	7,55	7,63	0,00	98,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МОРКОВЬ	17,8	14,24	0,18	0,01	0,95	4,83
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,11	0,19	0,03	1,13	5,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,96</b>	<b>13,18</b>	<b>48,87</b>	<b>366,01</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,96</b>	<b>13,18</b>	<b>48,87</b>	<b>366,01</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200		9,17	16,17	17,83	255,19
СВИНИНА МЯСНАЯ	47	39,95	5,54	12,90	0,00	138,34
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СВЕКЛА	25	20	0,29	0,02	1,71	8,15
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,96	0,11	5,10	30,42
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
КАРТОФЕЛЬ	70	52,5	1,02	0,20	8,30	39,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>16,14</b>	<b>17,86</b>	<b>78,34</b>	<b>540,42</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,14</b>	<b>17,86</b>	<b>78,34</b>	<b>540,42</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250		6,77	6,88	21,55	175,84
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21	3,71	3,74	0,00	48,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
КАРТОФЕЛЬ	110	82,5	1,60	0,32	13,05	61,62
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,89	0,11	6,42	30,25
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,08	0,01	0,16	1,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,74</b>	<b>7,41</b>	<b>61,50</b>	<b>356,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>10,74</b>	<b>7,41</b>	<b>61,50</b>	<b>356,27</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250/15		7,41	6,18	18,91	161,08
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21	3,71	3,74	0,00	48,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,75	0,35	14,23	67,22
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	8	7,96	1,78	0,13	3,72	23,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
МОРКОВЬ	8	6,4	0,08	0,01	0,43	2,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	179,9	179,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,38</b>	<b>6,71</b>	<b>58,86</b>	<b>341,51</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,38</b>	<b>6,71</b>	<b>58,86</b>	<b>341,51</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	300		8,82	20,59	13,19	274,43
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,8	44,88	6,23	14,50	0,00	155,41
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,05	0,06	2,74	16,30
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,16	0,02	0,96	4,81
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,79</b>	<b>21,12</b>	<b>53,14</b>	<b>454,86</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,79</b>	<b>21,12</b>	<b>53,14</b>	<b>454,86</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		8,99	12,65	8,92	185,58
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	61,1	42,77	7,55	7,63	0,00	98,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МОРКОВЬ	17,8	14,24	0,18	0,01	0,95	4,83
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,11	0,19	0,03	1,13	5,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,96</b>	<b>13,18</b>	<b>48,87</b>	<b>366,01</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,96</b>	<b>13,18</b>	<b>48,87</b>	<b>366,01</b>