Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира",
(МБОУ СОШ № 24 п. Бира, филиал в с. Будукан, филиал в с. Семисточный)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24 П.БИРА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24 П.БИРА"
Дата: 2026.11.24 09:48:58 +10'00'

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 24 п.Бира
_____ Мостовая Д.В
Приказ № _____ от _____

Примерное десятидневное меню
дети ОВЗ (от 12 до 18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день Завтрак													
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11,5	55	359,8	151	34	**170**	1,86	0,1	0,65	64,4
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-2 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,03
	ИТОГО:	**500**	**9,65**	**11,95**	**86,4**	**499,42**	**168,52**	**55,33**	**218,78**	**3,39**	**0,18**	**0,69**	**64,43**
1 день ОБЕД													
54-18 с	Свекольник	250	5,75	3,3	13,5	107,23	31,5	26	56,75	1,29	0,06	6,75	123,25
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	15	9,6	54	0,97	0,08	0	24,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	27	65	135	1,2	0,05	1,56	3,44
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-2г-н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,03
	ИТОГО:	**820**	**30,5**	**17,05**	**93,9**	**660,95**	**91,02**	**121,93**	**294,53**	**4,99**	**0,27**	**8,35**	**151,22**
2 день ЗАВТРАК													
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,86	5,68	22,33	167,78	18,5	24,25	153	0,45	0,08	0,91	29,75
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-4 г/н	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
	ИТОГО	**500**	**8,91**	**7,23**	**55,93**	**331,9**	**88,52**	**51,68**	**240,58**	**2,02**	**0,17**	**1,21**	**36,65**

2 день ОБЕД													
54-25с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	33,75	36,25	100,5	1,85	0,19	5,95	121,5
54-16м	рисом	120	16,4	14,2	10	234,2	22	23	167	2,4	0,08	1,58	9,72
54-3с	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	2,76	3,6	7,2	0,15	0	0,8	38,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	20	160	241	5,39	0,28	0	25,6
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,02	0	0,72
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	**850**	**37,69**	**29,62**	**124,32**	**922,49**	**105,53**	**247,68**	**579,28**	**11,13**	**0,65**	**8,33**	**195,94**
3 день ЗАВТРАК													
54-6 к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,8	47	343,6	159	61	233	1,65	0,23	0,68	52
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-21 г/н	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3
	ИТОГО :	**500**	**15,45**	**16,85**	**84,5**	**557,22**	**315,02**	**112,53**	**404,58**	**3,54**	**0,35**	**1,36**	**69,3**
3 день Обед													
54-6 с	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,1	14,25	116,75	13	16	45	0,68	0,06	0,35	126,75
54-18м	Печень по строгановски	120	20,1	19,1	8	283,9	322	299	57	21	0,25	14,9	5671
54-11г	Пюре картофельное	200	4,3	6,9	26,4	185,9	53	38	113	1,37	0,16	13,6	31,7
54-8хн	Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	32,8	7,2	3,8	6,4	0,25	0	2	3,96
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	**820**	**30,83**	**30,65**	**81,45**	**732,57**	**408,22**	**374,33**	**262,98**	**24,1**	**0,55**	**30,85**	**5833,4**

4 день ЗАВТРАК													
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	164	35	168	0,53	0,06	0,76	33
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-1 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,03
	ИТОГО :	**500**	**7,15**	**7,35**	**67,2**	**370,22**	**181,52**	**56,33**	**216,78**	**2,06**	**0,14**	**0,8**	**33,03**
4 день Обед													
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7,38	8,45	15,68	168,25	19,75	28,5	115,75	0,97	0,08	6,58	193,25
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	51	44	189	1,05	0,08	0,94	295
54-1с	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	20,4	2,58	17,1	0,07	0,01	0,05	23,21
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	9,1	31	97	0,65	0,04	0	24,5
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-1х/н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,9	0	0,2	15
	ИТОГО	**830**	**27**	**24,25**	**117,16**	**801,8**	**163,27**	**125,71**	**464,73**	**4,44**	**0,29**	**7,77**	**550,96**
5 день ЗАВТРАК													
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	178	21	129	0,4	0,1	0,7	34,4
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-3 г/н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,75	0	1,16	0,38
	ИТОГО	**500**	**7,35**	**7,55**	**63,2**	**359,02**	**197,92**	**43,13**	**179,08**	**1,95**	**0,18**	**1,86**	**34,78**
5 день ОБЕД													
54-7 с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,75	19,43	126	15	21	55,5	0,89	0,09	6,6	121,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом (говядина)	250	27,6	27,4	16,5	424,3	105	64	291	4,58	0,1	36,1	129
54-1х.н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,9	0	0,2	15
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	**750**	**34,53**	**30,6**	**80,63**	**744,52**	**183,02**	**104,63**	**392,38**	**7,17**	**0,27**	**42,9**	**265,5**
6 день ЗАВТРАК													
54-25 к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	164	35	168	0,53	0,06	0,76	33
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54 -21 г/н	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3
	ИТОГО	**500**	**11,55**	**10,95**	**73,3**	**444,22**	**320,02**	**86,53**	**339,58**	**2,42**	**0,18**	**1,44**	**50,3**
6 день ОБЕД													
54-2 с	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,8	42	24	53,25	1,09	0,04	8,45	168,25
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	27	65	135	1,2	0,05	1,56	344
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	15	9,6	54	0,97	0,08	0	24,5

	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,75	0	1,16	0,38
	ИТОГО:	**820**	**30,73**	**19,95**	**93,25**	**693,02**	**102,4**	**119,7**	**294,25**	**5,01**	**0,25**	**11,17**	**537,13**
7 день ЗАВТРАК													
54-16 к	Каша дружба	250	6,3	7,3	30,1	211,1	145	34	155	0,06	0,09	0,66	34
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54 –4 г/н	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
	ИТОГО	**500**	**8,35**	**8,85**	**63,7**	**375,22**	**215,02**	**61,43**	**242,58**	**1,63**	**0,18**	**0,96**	**40,9**
7 день ОБЕД													
54 -3 с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,03	156,9	26,25	24,75	64,25	0,89	0,08	6,93	130
54- 10м	Капуста тушеная с мясом (говядина)	250	27,6	27,4	16,5	424,3	105	64	291	4,58	0,1	36,1	129
	Бутерброд с сыром	50/10	9,2	11,6	24,2	242	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
54-6х/н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,02	0	0,72
	ИТОГО:	**760**	**43,13**	**46,35**	**76,13**	**899**	**156,75**	**112,55**	**420,75**	**7,01**	**0,28**	**43,03**	**259,72**
8 день ЗАВТРАК													
54 – 13 к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	6,5	6,9	35,8	230,6	164	35	168	0,53	0,06	0,76	33
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-1 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,4	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,03
	ИТОГО	**500**	**7,15**	**7,35**	**67,2**	**370,22**	**181,52**	**56,33**	**216,78**	**2,06**	**0,14**	**0,8**	**33,03**
8 день ОБЕД													
54-5 с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,58	17,4	181,03	21,75	32,25	115	1,73	0,11	9,33	128
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	20	160	241	5,39	0,28	0	25,6
54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,46	168,53	29,33	64	144	1,37	0,08	0,62	6,29
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	Сок из натуральных фруктов промышленного производства	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0,02	4	0
	ИТОГО:	**800**	**42,55**	**20,7**	**121,96**	**850,38**	**100,1**	**283,78**	**559,58**	**9,69**	**0,57**	**13,95**	**159,89**
9 день ЗАВТРАК													
54-20 к	Каша молочная жидкая гречневая	250	8,9	7,3	33,3	234,1	140	98	219	2,94	0,19	0,63	29,9
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54 –2 г/н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3
	ИТОГО	**500**	**9,55**	**7,75**	**64,7**	**374,12**	**157,52**	**119,33**	**267,78**	**4,47**	**0,27**	**0,67**	**30,2**
9 день ОБЕД													
54 – 27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7,38	8,45	15,68	168,25	19,75	28,5	115,75	0,97	0,08	6,58	193,25

54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	15	9,6	54	0,97	0,08	0	24,5
54-21р	Тефтели рыбные	100	10,3	6,4	10,1	139	36	30	139	0,77	0,06	0,56	10,7
54-3с	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	2,76	3,6	7,2	0,15	0	0,8	38,4
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-7х/н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,9	0	0,2	15
	ИТОГО:	**830**	**26,82**	**22,52**	**116,85**	**785,11**	**136,53**	**91,33**	**361,83**	**4,56**	**0,3**	**8,14**	**281,85**
10 день Завтрак													
54-9 к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,8	14,1	42,9	341,1	174	79	292	2,31	0,26	0,65	50,3
54 – 4 г/н	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	46	0,77	0,01	0,3	6,9
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	**500**	**12,85**	**15,65**	**76,5**	**505,22**	**244,02**	**106,43**	**379,58**	**3,88**	**0,35**	**0,95**	**57,2**
10 день ОБЕД													
54-11 с	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	6,18	7,23	14,08	146,1	32	19,25	50,5	0,62	0,05	8,03	129
54-28 м	Жаркое по домашнему из курицы	250	31	7,75	22	282,1	32	126	270	2,86	0,18	12,8	40,9
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,75	0	1,1	0,38
	ИТОГО:	**750**	**37,93**	**15,43**	**67,68**	**569,32**	**83,92**	**167,38**	**370,58**	**5,03**	**0,31**	**21,93**	**170,28**

Всего

Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
Белки,	Жиры,	Углеводы	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
г	г	г	ценность,							
439,67	358,6	1675,96	11845,94	3600,36	2498,1	6707	110,55	5,88	207,16	8855,7