Согласовано:
Врио директора ГБОУ
"Центр специального образования №1"
_____ А.Н.Устратов
"4" августа 2026 года

Утверждено:
Директор ООО "Ресурс"
_____ С.А.Сарафанов
"4" августа 2026 года

Примерное десятидневное меню

1 день **7-11 лет** **12-18 лет**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша "Дружба" на молоке с маслом	150	224,03	5,1	13,2	29,03	200	298,7	6,8	12,5	38,7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	123,88	5,41	0,4	19,33	40	123,88	5,41	0,4	19,33
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого за завтрак:	**525**	**506,1**	**14,2**	**16,0**	**79,6**	**575**	**580,8**	**15,9**	**15,3**	**89,2**
Обед	закуска	70	Овощи порционные	60	7	0,4	0	0,85	100	11	11,6	0	1,61
	1 блюдо	139	Суп гороховый	200	101	6,16	6,3	18,4	250	126	7,7	7,9	23
	2 блюдо	492	Плов с филе куры	200	464	20,3	17	35,69	250	580	25,4	21,3	44,6
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	103	1,01	1,01	24,55	200	103	1,01	1,01	24,55
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**735**	**873,0**	**32,7**	**25,0**	**112,3**	**925**	**1148,0**	**53,9**	**32,1**	**149,3**
			итого за день:	**1260**	**1379,1**	**47,0**	**41,0**	**191,9**	**1500**	**1728,8**	**69,8**	**47,4**	**238,5**

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша овсяная на молоке с маслом	150	227,25	3,23	9,84	28,22	200	303	4,3	13,2	37,8
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	410	Слойка с творогом	75	196	9,22	5,48	29,18	75	196	9,22	5,48	29,18
	фрукты		Фрукт (банан/апельсин/яблоко)	200	111,2	1,01	1,01	24,55	200	111,2	1,01	1,01	24,55
			итого за завтрак:	**640**	**592,5**	**13,7**	**16,3**	**97,0**	**690**	**668,2**	**14,7**	**19,7**	**106,5**
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	60	52,5	0,85	3,05	5,41	100	87,5	1,42	5,1	9
	1 блюдо	113	Борщ со сметаной	200	106	2,8	6,7	12,06	250	132,5	3,5	8,4	15,1
	2 блюдо	468	Оладьи из печени	90	233,1	16,9	15,4	6,2	90	233,1	16,9	15,4	6,2
	гарнир	508	Греча отварная с маслом	150	279	8,7	7,8	42,6	180	334,8	10,4	9,4	51,1
	напиток		Сок	200	88	0	0	10,6	200	88	0	0	10,6
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**775**	**956,6**	**34,1**	**33,7**	**109,7**	**945**	**1203,9**	**40,4**	**40,1**	**147,5**
			итого за день:	**1415**	**1549,1**	**47,8**	**50,0**	**206,6**	**1635**	**1872,1**	**55,2**	**59,8**	**254,0**

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша рисовая на молоке с маслом	150	220	6,8	12,5	38,7	200	295	9,1	16,7	54,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	60	0,2	0	15	215	60	0,2	0	15
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
		3	Бутерброд с сыром	40	123,88	5,41	0,4	19,33	40	123,88	5,41	0,4	19,33
			итого за завтрак:	**525**	**504,1**	**15,9**	**15,3**	**89,2**	**575**	**579,1**	**18,2**	**19,5**	**105,1**
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом	60	56,34	0,86	3,65	5,02	100	94	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	148	Суп картофельный с макаронами и сметаной	210	108,2	2,35	4,22	12,85	250	128,8	2,94	5,28	16,1
	2 блюдо	388	Биточки рыбные	90	140,6	12,2	7,27	7,6	90	140,6	12,2	7,27	7,6
	гарнир	520	Картофельное пюре	150	160	3,1	7,49	20,13	180	192	3,7	9	24,2
	напиток		Напиток сокосодержащий	200	88	0	0	10,6	200	88	0	0	10,6
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**785**	**751,1**	**23,4**	**23,3**	**89,0**	**945**	**971,4**	**27,9**	**27,0**	**119,0**
			итого за день:	**1310**	**1255,2**	**39,3**	**38,6**	**178,2**	**1520**	**1550,5**	**46,1**	**46,5**	**224,2**

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша манная на молоке с маслом	150	188,25	4,58	8,04	24,29	200	251	6,14	10,8	32,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	Выпечка	786	Булочка "Домашняя"	75	221,25	5,27	6,01	36,53	75	221,25	5,27	6,01	36,53
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4		120	100,2	3,5	2,4	
			итого за завтрак:	**560**	**567,7**	**13,6**	**16,5**	**75,8**	**610**	**630,5**	**15,1**	**19,2**	**84,1**
Обед	закуска	40	Салат "Витаминный"	60	41	0,6	1,65	5,9	100	68	1	2,8	9,9
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	103,5	1,4	3,91	6,79	250	129,4	1,75	4,9	8,5
	2 блюдо	451,594	Биточки рубленые под соусом	140	290,1	17,1	16,3	17,7	140	290,1	17,1	16,3	17,7
	гарнир	516	Макароны отварные с маслом	150	222	5,52	4,52	26,45	180	266,4	6,63	5,4	31,74
	напиток	633	Компот из яблок	200	142	0,2	0	35,8	200	142	0,2	0	35,8
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**825**	**996,6**	**29,7**	**27,1**	**125,4**	**995**	**1223,9**	**34,9**	**31,2**	**159,1**
			итого за день:	**1385**	**1564,3**	**43,2**	**43,5**	**201,3**	**1605**	**1854,4**	**50,0**	**50,5**	**243,3**

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша пшенная на молоке с маслом	150	191	6,05	6,8	25,05	200	242	8,1	9,12	33,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб		Батон нарезной	25	65,5	1,91	0,25	13,33	25	65,5	1,91	0,25	13,33
	фрукты		Фрукт (апельсин)	200	111,2	1,01	1,01	24,55	200	111,2	1,01	1,01	24,55
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого	**710**	**526**	**13**	**10**	**94,1**	**760**	**577**	**15**	**13**	**102,7**
Обед	1 блюдо	132	Рассольник со сметаной	210	129,6	3,28	5,36	16,32	250	162	4,1	6,7	20,4
	2 блюдо	489	Рагу овощное с курой	220	255	13,2	12,3	21,3	250	290	15	14	24,25
	напиток	631	Компот из ягод	200	138	0,4	0	33	200	138	0,4	0	33
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**705**	**721**	**22**	**18**	**103**	**825**	**918**	**28**	**23**	**133**
			итого за день:	**1415**	**1247**	**34**	**29**	**198**	**1585**	**1495**	**42**	**35**	**236**

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная с джемом	170	432,8	20,85	14,4	45,65	200	576	24,6	17	53,86
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7	200	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб		Батон нарезной	25	78,6	2,3	0,3	16	25	78,6	2,3	0,3	16
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого	**515**	**764**	**29**	**21**	**107**	**545**	**907**	**33**	**23**	**115**
Обед	закуска	70	Овощи порционные	60	7	0,4	0	0,85	100	11	11,6	0	1,61
	1 блюдо	138	Суп картофельный с рисом	200	113	2,5	3	18,3	250	137	3,13	3,75	22,9
	2 блюдо	485	Голубцы ленивые	200	294,8	14	15,5	24,83	250	368,5	17,5	19,3	31
	напиток	633	Компот из свежих яблок	200	142	0,2	0	35,8	200	142	0,2	0	35,8
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**735**	**755**	**22**	**19**	**113**	**925**	**987**	**41**	**25**	**147**
			итого за день:	**1250**	**1518**	**51**	**40**	**219**	**1470**	**1893**	**74**	**48**	**262**

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша овсяная на молоке с маслом	150	227,25	3,23	9,84	28,22	200	303	4,3	13,2	37,8
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	215	60	0,2	0	15	215	60	0,2	0	15
	хлеб	410	Слойка с творогом	75	202	9,22	5,48	29,18	75	202	9,22	5,48	29,18
	фрукты		Фрукт (банан/апельсин/яблоко)	200	117,5	1,01	1,01	28	200	117,5	1,01	1,01	28
			итого	**640**	**607**	**14**	**16**	**100**	**690**	**683**	**15**	**20**	**110**
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом	60	56,34	0,86	3,65	5,02	100	94	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	103,5	1,4	3,91	6,79	250	129,4	1,75	4,9	8,5
	2 блюдо	461,587	Тефтели под соусом	140	323,3	15,69	18,67	16,8	140	323,3	15,69	18,67	16,8
	гарнир	511	Рис отварной с маслом	150	265,5	3,8	10,25	38,6	180	318,6	4,56	12,3	46,3
	напиток		Сок	200	88	0	0	10,6	200	88	0	0	10,6
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**825**	**1035**	**27**	**37**	**111**	**995**	**1281**	**31**	**41**	**143**
			итого за день:	**1465**	**1641**	**40**	**54**	**211**	**1685**	**1964**	**46**	**61**	**253**

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша манная на молоке с маслом	150	188,25	4,58	8,04	24,29	200	251	6,14	10,8	32,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	123,88	5,41	0,4	19,33	40	123,88	5,41	0,4	19,33
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого	**525**	**470**	**14**	**11**	**75**	**575**	**533**	**15**	**14**	**83**
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	60	52,5	0,85	3,05	5,41	100	87,5	1,42	5,1	9
	1 блюдо	139	Суп гороховый	200	101	6,16	6,3	18,4	250	126	7,7	7,9	23
	2 блюдо	388	Котлета рыбная	90	176,4	11,2	3,95	7,98	90	176,4	11,2	3,95	7,98
	гарнир	520	Картофельное пюре	150	160	3,1	7,49	20,13	180	192	3,7	9	24,2
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	111,2	1,01	1,01	24,55	200	111,2	1,01	1,01	24,55
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**775**	**799**	**27**	**23**	**109**	**945**	**1021**	**33**	**29**	**144**
			итого за день:	**1300**	**1269**	**41**	**33**	**184**	**1520**	**1554**	**48**	**42**	**227**

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша пшеничная на молоке	150	250,5	4,58	8,04	24,29	200	334	6,14	10,78	32,55
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	410	Слойка с творогом	75	202	9,22	5,48	29,18	75	202	9,22	5,48	29,18
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого	**560**	**611**	**18**	**16**	**85**	**610**	**694**	**19**	**19**	**93**
Обед	закуска	40	Салат "Витаминный"	60	41	0,6	1,65	5,9	100	68	1	2,8	9,9
	1 блюдо	113	Борщ со сметаной	200	106	2,8	6,7	12,06	250	132,5	3,5	8,4	15,1
		499	Котлета из куры	90	155,3	16,03	6,3	8,5	90	155,3	16,03	6,3	8,5
	гарнир	516	Макароны отварные с маслом	150	222	5,52	4,52	26,45	180	266,4	6,63	5,4	31,74
	напиток		Напиток сокосодержащий	200	88	0	0	10,6	200	88	0	0	10,6
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
			итого за обед:	**775**	**810**	**30**	**20**	**96**	**945**	**1038**	**35**	**25**	**131**
			итого за день:	**1335**	**1421**	**47**	**36**	**181**	**1555**	**1732**	**54**	**43**	**224**

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша "Дружба" на молоке	150	224,03	5,1	13,2	29,03	200	298,7	6,8	12,5	38,7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	215	58	0,2	0	15	215	58	0,2	0	15
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	123,88	5,41	0,4	19,33	40	123,88	5,41	0,4	19,33
			Йогурт в инд упак 2,0% жир	120	100,2	3,5	2,4	16,2	120	100,2	3,5	2,4	16,2
			итого	**525**	**506**	**14**	**16**	**80**	**575**	**581**	**16**	**15**	**89**
Обед	1 блюдо	148	Суп куриный с вермишелью	210	108,2	2,35	4,22	12,85	250	130	2,94	5,3	16
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	200	250	25,06	6,8	30	250	312,5	31,3	8,5	37,5
	напиток	631	Компот из ягод	200	138	0,4	0	33	200	138	0,4	0	33
	хлеб бел.		Батон нарезной	30	72	2,3	0,3	16	55	132	4,2	0,55	29,4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	45	126	2,57	0,41	16,8	70	196	4	1,29	26,1
	фрукты		Фрукт (банан/апельсин/яблоко)	200	117,5	1,01	1,01	28	200	117,5	1,01	1,01	28
			итого за обед:	**885**	**812**	**34**	**13**	**137**	**1025**	**1026**	**44**	**17**	**170**
			итого за день:	**1410**	**1318**	**48**	**29**	**216**	**1145**	**1607**	**60**	**32**	**259**

			итого за 10 дней:	**13545**	**14162**	**439**	**393**	**1987**	**15220**	**17251**	**545**	**466**	**2421**
			Среднесуточная	**1355**	**1416**	**44**	**39**	**199**	**1522**	**1725**	**55**	**47**	**242**