



1 сентября 2025г

1 сентября 2025г

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов
МБОУ СОШ № 14 г. Азова**

Рецептура	Наименование дней недели, блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник-1					
	Обед					
73м	Овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	250	1,80	4,92	10,94	103,75
268М/иоп	биточек мясной	100	12,33	21,67	11,00	288,33
302М	Каша пшеничная с /м	200	8,80	7,06	50,38	305,24
349м	компот	200	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого	870	28,96	34,99	110,14	949,52
	Вторник-1					
	Обед					
45	Салат овощ с капустой и морк р/м	100	1,33	6,08	8,52	94,12
96м	рассольник Ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80
229м	рыба тушеная с овощами	100	10,75	7,24	23,80	205,00
312 м	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30
пр	сок	200	1,50		0,80	97,10
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого	910	24,84	19,46	103,32	799,32
	Среда -1					
	Обед					
73м	Овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
113	Суп лапша	250	5,37	2,84	17,46	118,25
291	Плов с птицей	250	22,17	11,31	58,12	423,32
342	компот	200	0,64		33,60	137,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	800	32,74	15,35	137,36	812,29
	Четверг-1					
	Обед					
43	Салат овощ	100	2,05	5,20	10,76	98,10
88м	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75
268М/иоп	биточек мясной	100	9,47	14,63	8,24	192,00
312м	Каша пшеничная	200	6,67	7,07	40,90	254,00
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	Итого	910	24,59	32,39	110,52	845,85
	Пятница -1					
	Обед					
62	Салат из моркови с зел с р/м	100	0,88	5,10	8,10	83,30
96м	рассольник Ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80
204	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,64	408,00

пр	сок	200	1,50		0,80	97,10
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	итого	840	25,06	27,90	87,00	782,72
	Понедельник-2					
	Обед					
45	Салат овощ с капустой и морк р/м	100	1,33	6,08	8,52	94,12
102м	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	19,23	148,25
295м	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
302М	Каша пшеничная с /м	200	8,80	7,06	50,38	305,24
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	840	34,05	32,41	125,11	934,33
	Вторник-2					
	Обед					
53	Салат из свеклы с зел горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	250	1,80	4,92	10,94	103,75
268М/иоп	биточек мясной	100	9,47	14,63	8,24	192,00
171м	каша ячневая	200	6,22	9,86	40,20	273,70
376М	чай с сахаром	200	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого	910	23,77	34,07	94,79	854,35
	Среда-2					
	Обед					
73м	Овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
97	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,87	114,00
203 м	Макароны отварные с/м	210	7,14	10,50	39,90	282,66
пр	мясо тушенное	100	8,20	9,35	35,12	240,00
349м	компот	200	1,47	0,30	47,26	196,38
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	860	23,71	24,17	167,33	966,76
	Четверг-2					
	Обед					
пр	Салат из св овощей (капуста)	60	1,55	4,43	1,94	53,90
103 м	суп картофельный с вермишелью	250	5,37	2,84	17,46	118,25
234м	котлета рыбная	100	13,38	4,38	9,38	130,38
304	каша рисовая с/м	200	4,89	7,23	48,89	280,15
377м	чай с сахаром и лимоном	200	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого	850	28,42	19,28	96,55	732,2
	Пятница -2					
	Обед					
45	Салат овощ с кап и морк р/м	60	0,80	3,65	5,11	56,47
98 м	суп крестьянский с крупой	200	1,48	4,92	6,09	76,25
250м/иоп	бефстроганов	100	12,08	12,33	2,83	170,67
302М	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15
376М	чай с сахаром	200	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого	820	30,86	26,91	95,27	824,54
	Итого за обед		277,00	266,93	1127,39	8501,88
	Среднее значение за обед		27,70	26,69	112,74	850,19
	Итого день		277,00	266,93	1127,39	8501,88

	Среднее значение за день	27,70	26,69	112,74	850,19
--	--------------------------	-------	-------	--------	--------

Технологические карты составлены на основании актов проработки
 По физико — химическим показателям соответствуют
 требованиям, по микробиологическим показателям соответствует
 требованиям Сан Пин 2.3/2.4.3690-20, а также
 Сборника рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях
 под редакцией Могильного М.П.



А.В.Ковалев

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся с ОВЗ 5-11 классов (от 12 лет)
МБОУ СОШ № 14 г. Азова**

Рецептура	Наименование дней недели, блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник-1					
	Завтрак					
175	Каша молочная "Дружба"	250	4,80	7,67	46,76	275,36
2	Б-д с маслом и сыр 30/10/20	60	2,89	6,77	27,10	181,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
Итого за завтрак		550	10,92	14,84	89,7	605,88
	Обед					
73м	Овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	250	1,80	4,92	10,94	103,75
268М/иоп	биточек мясной	100	12,33	21,67	11,00	288,33
302М	Каша пшенная с /м	200	8,80	7,06	50,38	305,24
349м	компот	200	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
Итого за обед		870	28,96	34,99	110,14	949,52
Всего за Понедельник 1		1420	39,88	49,83	199,84	1555,4
	Вторник-1					
	Завтрак					
210	омлет	200	14,68	22,50	3,62	275,70
	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
Итого за завтрак		560	20,86	27,47	48,28	541,6
	Обед					
45	Салат овощ с капустой и морк р/м	100	1,33	6,08	8,52	94,12
96м	рассольник Ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80
229м	рыба тушеная с овощами	100	10,75	7,24	23,80	205,00
312 м	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30
пр	сок	200	1,50		0,80	97,10
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
пр	хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	52,00
Итого за обед		940	26,84	19,86	113,32	851,32
Всего за Вторник 1		1500	47,7	47,33	161,6	1392,92
	Среда -1					
	Завтрак					
45	Салат овощ	100	2,05	5,20	10,76	98,10
204	макаронны отв с сыром	200	11,32	10,86	42,78	314,17
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
Итого за завтрак		540	16,6	16,46	87,02	561,79
	Обед					
45	Салат овощ	100	2,05	5,20	10,76	98,10
113	Суп лапша	250	5,37	2,84	17,46	118,25

291	Плов с птицей	250	22,17	11,31	58,12	423,32
342	компот	200	0,64		33,60	137,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за обед	840	33,39	19,75	138,42	870,19
	Всего за Среда 1	1380	49,99	36,21	225,44	1431,98
	Четверг-1					
	Завтрак					
2	Б-д с маслом и сыром	60	2,89	6,77	27,10	181,00
188	Запеканка рисовая с твор	230	14,90	10,10	61,10	394,70
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	530	21,02	17,27	121,68	725,22
	Обед					
43	Салат овощ	100	2,05	5,20	10,76	98,10
88м	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75
268М/иоп	биточек мясной	100	9,47	14,63	8,24	192,00
312м	Каша пшеничная	200	6,67	7,07	40,90	254,00
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	Итого за обед	910	24,59	32,39	110,52	845,85
	Всего за Четверг 1	1440	45,61	49,66	232,2	1571,07
	Пятница -1					
	Завтрак					
45	Салат овощ	100	2,05	5,20	10,76	98,10
259	Жаркое по домашнему	250	32,4	36,18	33,16	490
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого за завтрак	590	37,68	41,78	59,76	737,62
	Обед					
62	Салат из моркови с зел с р/м	100	0,88	5,10	8,10	83,30
96м	рассольник Ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80
204	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,64	408,00
пр	сок	200	1,50		0,80	97,10
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	итого за обед	840	25,06	27,9	87	782,72
	Всего пятница 1	1430	62,74	69,68	146,76	1520,34
	Понедельник-2					
	Завтрак					
45	Салат овощ	100	2,05	5,20	10,76	98,10
204	макароны отв с сыром	200	11,32	10,86	42,78	314,17
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	540,00	16,60	16,46	87,02	561,79
	Обед					
45	Салат овощ с капустой и морк р/м	100	1,33	6,08	8,52	94,12
102м	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	19,23	148,25
295м	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
302М	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15
376М	чай с сахаром и лим.	200	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за обед	840	37,12	30,82	113,25	938,24
	Всего за Понедельник 2	1380	53,72	47,28	200,27	1500,03
	Вторник-2					

	Завтрак					
222	фрикадельки	100	1,75	6,64	7,60	97,17
171	Каша ячневая	200	12,80	0,80	56,00	282,40
45	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	640	19,33	12,27	99,02	582,99
	Обед					
53	Салат из свеклы с зел горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
82М/иоп	борщ из свежей капусты с карт	250	1,80	4,92	10,94	103,75
268М/иоп	биточек мясной	100	9,47	14,63	8,24	192,00
171м	каша ячневая	200	6,22	9,86	40,20	273,70
376М	чай с сахаром	200	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого за обед	910	23,77	34,07	94,79	854,35
	Всего за Вторник 2	1550	43,1	46,34	193,81	1437,34
	Среда-2					
	Завтрак					
210	омлет	200	14,68	22,50	3,62	275,70
43	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	540	19,46	27,33	39,04	479,12
	Обед					
73м	Овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
97	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,87	114,00
203 м	Макароны отварные с/м	210	7,14	10,5	39,9	282,66
пр	мясо тушенное	100	8,20	9,35	35,12	240,00
349м	компот	200	1,47	0,30	47,26	196,38
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	18,48	93,52
	Итого за обед	860	23,71	24,17	167,33	966,76
	всего за Среду-2	1400	43,17	51,5	206,37	1445,88
	Четверг-2					
	Завтрак					
43	Овощи по сезону	100	1,55	4,43	1,94	53,90
291	Плов с птицей	250	22,17	11,31	58,12	423,32
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	590	26,95	16,14	93,54	626,74
	Обед					
пр	Салат из св овощей (капуста)	60	1,55	4,43	1,94	53,90
103 м	суп картофельный с вермишелью	250	5,37	2,84	17,46	118,25
234м	котлета рыбная	100	13,38	4,38	9,38	130,38
304	каша рисовая с/м	200	4,89	7,23	48,89	280,15
377м	чай с сахаром и лимоном	200	0,07		0,40	56,00
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за обед	850	28,42	19,28	96,55	732,2
	всего за Четверг 2	1440	55,37	35,42	190,09	1358,94
	Пятница -2					
	Завтрак					
6	Бутерброд с колбасой	60	7,12	9,78	9,34	153,86
173	Каша овсян.молочная	250	9,68	4,81	51,75	289,10
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52

	Итого за завтрак	550	20,03	14,99	94,57	592,48
	Обед					
45	Салат овощ с кап и морк р/м	60	0,80	3,65	5,11	56,47
98 м	суп крестьянский с крупой	200	1,48	4,92	6,09	76,25
250м/иоп	бефстроганов	100	12,08	12,33	2,83	170,67
302М	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15
пр	сок	200	1,50		0,80	97,10
пр	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого за обед	820	32,29	26,91	95,67	865,64
	Всего за Пятницу2	1370	52,32	41,9	190,24	1458,12
	Итого за завтрак		209,45	205,01	819,63	6015,23
	Среднее значение за завтрак		20,95	20,50	81,96	601,52
	Итого за обед		284,15	270,14	1126,99	8656,79
	Среднее значение за обед		28,42	27,01	112,70	865,68
	Итого день		493,60	475,15	1946,62	14672,02
	Среднее значение за день		49,36	47,52	194,66	1467,20

Технологические карты составлены на основании актов проработки
По физико — химическим показателям соответствуют
требованиям, по микробиологическим показателям соответствует
требованиям Сан Пин 2.3/2.4.3690-20, а также
Сборника рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях
под редакцией Могильного М.П.



Директор МБОУ СОШ № 14 г.Азова

1 сентября 2025 г

0



"Согласовано"

Индивидуальный
предприниматель

А.В.Ковалев

1 сентября 2025 г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
СОШ № 14 Г. АЗОВА 5-11 КЛАССОВ (12 лет и старше) ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕНН**

№ рец	Наименование дней недели, блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник-1					
	Завтрак					
171 М	Каша пшенная с/м и сахаром	215	7,5	3,79	47,99	256,28
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156
Итого		475	12,123	4,337	89,71	468,28
	Вторник-1					
	Завтрак					
	Мучное изделие	75	6	11	61	230
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
Итого		275	6,063	11,01	75	286
	Среда -1					
	Завтрак					
171 М	Каша пшеничная с/м и сахаром	215	4,44	4,38	30,21	178,52
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
Итого		475	9,063	4,927	71,93	390,52
	Четверг-1					
	Завтрак					
209/73	каша геркулесовая вязкая	215	15,64	18,89	32,34	379,12
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156
Итого		260	20,263	19,44	74,06	591,12
	Пятница -1					
	Завтрак					
203 М	Макароны отварные с/м и сах.	200	8,25	4,16	52,78	281,92
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156
Итого		460	12,873	4,707	94,5	493,92
	Понедельник-2					
	Завтрак					
203 М	Макароны отварные с/м и сах.	210	8,25	4,16	52,78	281,92
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156
Итого		470	12,873	4,707	94,5	493,92
	Вторник-2					
	Завтрак					

	Мучное изделие	75	6	11	61	230
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
Итого		275	6,063	11,01	75	286
	Среда-2					
	Завтрак					
209/73	каша геркулесовая вязкая	215	15,64	18,89	32,34	379,12
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
Итого		475	20,263	19,44	74,06	591,12
	Четверг-2					
	Завтрак					
312м	Каша ячневая с/м и сахаром	205	4	4,02	28,85	170,25
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156
Итого		465	8,623	4,567	70,57	382,25
	Пятница -2					
	Завтрак					
203 М	Макароны отварные с/м и сах.	200	8,25	4,16	52,78	281,92
376М	чай с сахаром	200	0,063	0,007	14	56
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156
Итого		460	12,873	4,707	94,5	493,92
	Итого за завтрак		121,08	88,84	813,83	4477,05
	Среднее значение за завтрак		12,11	8,88	81,38	447,71