



Утверждаю:

Директор МКОУ Федосихинская СОШ

Имени Героя Советского Союза А.Я. Анцупова

Почевалов Н.И.

Меню МКОУ Федосихинская СОШ имени Героя Советского Союза А.Я. Анцупова

Осень-зима

2026-2027 учебный год

(категория: ОВЗ от 12 лет)

Разработчик меню «ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора»

Завтрак

[illegible]

Второй завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Номер техкарты	Название блюда		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
								В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
Итого за день			1550	57.7	69.6	198.1	1648.8	1.63	2.28	867.46	1.52	39.89	1773.75	5579.07	2220.76	906.38	2652.88	99.02	76.82	85.93	480.85
Рекомендуемая величина за день				90	92	383	2720	1.4	1.6	900	10	70		1200	1200	300	1800	17	120	50	400

2 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	11.8	15.7	41.6	354.5	0.22	0.33	62.67	0.18	0.99	75.39	406.91	237.7	118.16	294.46	3.38	18.98	6.22	51.11
376	Чай с сахаром	200	10	2.6	5.4	84.7	0.04	0.5	25	0	5	41.02	1240.06	300.04	220	412.5	41.01	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	50	3	9.4	18.6	170.5	0.04	0.03	56.25	0.16	0	189	38.63	10.5	5.25	28.13	0.44	1.2	2.38	5.79
Итого за Завтрак		550	24.8	27.7	65.6	609.7	0.3	0.86	143.92	0.34	5.99	305.41	1685.6	548.24	343.41	735.09	44.83	22.18	8.6	56.9
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	515.7-625.6														
Соотношение БЖУ			1	1.12	2.65															
Удельный вес БЖУ в %			21%	23.4%	55.7%															
Процент от суток		35.5%	35.5%	38.2%	29.8%	33.7%														

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
389	Сок грушевый	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0	35	142.4	0.32	0.88	143.92	0.34	176.99	305.41	1951.6	628.24	413.41	775.09	44.83	22.18	8.6	56.9
Рекомендуемая величина			4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
Соотношение БЖУ			1	0	58.33															
Удельный вес БЖУ в %			1.7%	0%	98.3%															
Процент от суток		12.9%	0.9%	0%	15.9%	7.9%														

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
125	картофель отварной	150	2.9	0.5	22.9	108.2	0.13	0.09	2.78	0	12.36	5.87	728.37	13.6	30.92	77.96	1.21	7.73	0.36	46.35
156	Суп картофельный с рыбой	300	25.9	32.8	18.9	474.3	0.28	0.26	299.58	0.53	10.15	75.3	908.68	46.94	59.91	289.52	1.75	66.68	47.79	562.78

Второй завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

[illegible]

5 день

Завтрак

[illegible]

Второй завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

6 день

Завтрак

[illegible]

Второй завтрак																					
Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
389	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0	
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0	33	134.4	0.19	0.44	205.1	0.27	13.39	300.76	791.59	357.23	106.91	365.15	2.69	25.94	15.06	86.01	
Рекомендуемая величина			4.5	4.6	19.15	128.9- 176.8															
Соотношение БЖУ			1	0	55																
Удельный вес БЖУ в %			1.8%	0%	98.2%																
Процент от суток		12.9%	1.3%	0%	13.1%	8.4%															

Обед																				
Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	6.7	6.6	10.8	128.9	0.06	0.05	149.36	0	15.13	9.99	381.67	49.34	22.76	49.98	0.82	4.56	0.33	30.42
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.5	8.4	37	258	0.22	0.12	27.85	0.13	0	2.76	226.42	14.61	123.54	186.68	4.16	2.34	3.65	16.61
268	Биточки	80	11.5	8.2	8	151.9	0.04	0.08	8.24	0.07	0.14	79.06	125.62	22.36	13.65	99.8	1.43	5.22	1.8	33.27
348	Компот из изюма	200	0.7	0.1	37.3	153.4	0.03	0.02	1.16	0	0.1	28.62	221.21	84.72	11.72	35.93	0.89	0.26	0.17	74.85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб украинский	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
Итого за Обед		800	32.3	24	123.7	840.7	0.64	0.75	391.71	0.47	28.76	733.29	1868.41	545.86	301.58	817.04	11.88	41.04	25.01	255.11
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5														
Соотношение БЖУ			1	0.74	3.83															
Удельный вес БЖУ в %			17.9%	13.4%	68.7%															
Процент от суток		51.6%	67.4%	54%	49.1%	52.5%														
Итого за день		1550	47.9	44.5	251.9	1600.5	0.98	1.55	701.91	1.01	43.54	1322.81	3147.59	1250.32	491.4	1517.34	16.86	92.92	55.13	427.13
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720														

7 день Завтрак																				
Номер ехкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
81	Каша жидкая молочная из манной крупы	290	8.3	3.6	37.8	216.9	0.09	0.19	19.14	0	0.75	56.15	224.28	194.58	24.7	146.78	0.52	13.05	2.55	37.99
78	Чай с молоком или сливками	200	11.5	3.8	7.8	111.4	0.06	0.58	36	0	5.65	66.02	1313.06	342.54	227	457.5	41.06	4.5	1	10

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
Удельный вес БЖУ в %			16.6%	9%	74.4%																
Процент от суток			51.6%	57.6%	57.3%	54.4%	55.4%														
Итого за день			1550	56.6	30.8	267.8	1576	1.35	3.96	4138.04	0.37	378.42	1938.66	6715.34	1978.49	1028.98	2452.26	136.11	73.17	66.8	363.64
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720		1.4	1.6	900	10	70		1200	1200	300	1800	17	120	50	400

8 день

Завтрак

[illegible]

Второй завтрак

[illegible]

Обед																					
Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8.4	5.1	29.4	197	0.15	0.09	185	0	9.9	27.3	580.17	32.34	30.08	74.71	1.15	6.83	0.34	46.65	
171	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	8.5	8.4	37	258	0.22	0.12	27.85	0.13	0	2.76	226.42	14.61	123.54	186.68	4.16	2.34	3.65	16.61	
290	Птица тушеная в соусе	80	11.6	11.1	4.3	163.8	0.04	0.08	73.92	0	4.59	34.96	319.05	15.49	25.4	110.52	1.53	2.4	0.25	78	
346	компот из апельсинов	200	2.1	0.4	20.2	93.4	0.07	0.06	12	0	60	24.72	408.82	267.34	28.28	50.03	0.66	5	1.1	42.5	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Итого за Обед		800	35.6	25.7	120.6	857.2	0.87	1	398.67	0.55	80.83	803.2	3091.76	941.57	456.1	1177.33	40.68	34.32	69.99	224.5	
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5															
Соотношение БЖУ			1	0.72	3.39																
Удельный вес БЖУ в %			19.6%	14.2%	66.2%																
Процент от суток			51.6%	58.6%	54%	53.1%	54.2%														
Итого за день			1550	60.8	47.7	227.1	1581.8	1.43	2.22	598.47	1.39	89.51	1433.	5684.96	2088.15	896.3	2517.31	103.02	67.26	175.95	294.38
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720															

9 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
174	Каша рисовая молочная с маслом	300	8.1	12.8	51.3	353.2	0.08	0.21	57.43	0.19	0.74	61.67	228.91	186.95	44.74	197.61	0.7	13.74	10.99	60.4	
376	Чай с сахаром	200	10	2.6	5.4	84.7	0.04	0.5	25	0	5	41.02	1240.06	300.04	220	412.5	41.01	0	0	0	
1	Бутерброд с маслом	50	3	9.4	18.6	170.5	0.04	0.03	56.25	0.16	0	189	38.63	10.5	5.25	28.13	0.44	1.2	2.38	5.79	
Итого за Завтрак		550	21.1	24.8	75.3	608.4	0.16	0.74	138.68	0.35	5.74	291.69	1507.6	497.49	269.99	638.24	42.15	16.94	13.37	66.19	
Рекомендуемая величина				18	18.4	76.6	515.7- 625.6														
Соотношение БЖУ				1	1.18	3.57															
Удельный вес БЖУ в %				17.4%	20.4%	62.2%															
Процент от суток		35.3%	43.2%	50.1%	32.7%	38.9%															

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг

Завтрак

[illegible]

Второй завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

[illegible]

11 день

Завтрак

[illegible]

Второй завтрак

[illegible]

Обед

Номер	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.	Витамины	Минеральные вещества
-------	----------------	-------	-------	------	----------	-----	----------	----------------------

техкарты						ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
54-31с	Суп картофельный с рыбой	300	16.5	5.8	22.3	207.3	0.18	0.15	166.61	0.21	11.66	239.53	900.45	55.84	63.51	216.69	1.71	133.26	9.46	502.49
323	Капуста тушеная	180	5.6	5.6	23	165.4	0.08	0.11	102.64	0.11	55.19	31.65	818.01	134.13	49.07	96.48	1.89	8.77	1	33.33
268	Биточки	80	11.5	8.2	8	151.9	0.04	0.08	8.24	0.07	0.14	79.06	125.62	22.36	13.65	99.8	1.43	5.22	1.8	33.27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28.7	118.7	0	0	30.02	0	0.56	0.06	1.38	143.2	4.35	8.72	0.14	0	0.01	0
Пром.	Хлеб украинский	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Обед		840	40.4	20.4	118.5	819.2	0.8	0.84	420.68	0.81	239.89	1045.48	2846.29	952.52	350.83	1073.15	10.89	179.01	44.08	711.28
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5														
Соотношение БЖУ			1	0.5	2.93															
Удельный вес БЖУ в %			22.5%	11.4%	66.1%															
Процент от суток		52.8%	64.1%	42.6%	53.2%	52%														
Итого за день		1590	63	47.9	222.7	1574.3	1.56	1.74	647.02	1.65	413.57	1693.24	4347.95	2029.1	679.13	2181.07	18.89	236.69	98.4	966.76
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720														

12 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	11.8	15.7	41.6	354.5	0.22	0.33	62.67	0.18	0.99	75.39	406.91	237.7	118.16	294.46	3.38	18.98	6.22	51.11	
375	Чай зеленый	200	7.1	0	4.2	45.4	0.02	0.3	0	0	1.52	23.7	782.24	214.84	145.46	272.75	27.11	0	0	0	
101	Бутерброды с джемом или повидлом	50	1.4	3.2	27.2	142.9	0.02	0.02	18.75	0.05	0.15	84.08	54.38	8.42	4.38	14.71	0.57	0.53	1.04	2.53	
Итого за Завтрак		550	20.3	18.9	73	542.8	0.26	0.65	81.42	0.23	2.66	183.17	1243.53	460.96	268	581.92	31.06	21.51	7.26	53.64	
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	515.7- 625.6															
Соотношение БЖУ			1	0.93	3.6																
Удельный вес БЖУ в %			18.1%	16.8%	65.1%																
Процент от суток		35.5%	37.4%	28.2%	30.5%	30.5%															

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
389	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0	33	134.4	0.3	0.73	181.42	0.23	14.66	195.17	1547.53	470.96	292	611.92	31.46	21.51	7.26	53.64

