



«Согласовано»
Директор МКОУ «Райгородская СШ»

М.П. /Н.П.Трифанова/



«Утверждаю»
ИП Чернецкая С.Д.

М.П. /С.Д.Чернецкая/

**Десятидневное меню для организации питания детей
обучающихся общеобразовательных школ детей-инвалидов, детей с ОВЗ
Светлоярского муниципального района Волгоградской области**

На 2023-2024 учебный год

Сборник рецептов на продукцию общественного питания
/Составитель Могильный М.П.-М., ДеЛи плюс 2013-1008с. ISBN 978-5-905170-02-7
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений/
Под редакцией Могильный М.П.
И Тутельяна В.А. М.: ДеЛи принт. 2011.-544с ISBN 978-5-94343-230-9
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Лапшина В.Т. (ред). М.: Хлебпродинформ, 2004.-640 с. ISBN 5-93109-070-3
Сборник типовых меню и рецептов Блюдов для организации питания детей школьного возраста в организациях
с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020г

День 1 Неделя 1

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша рисовая молочная	200	250	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	500,00	550,00	18,54	20,14	19,60	20,82	72,27	80,76	566,00	617,40

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор)	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Картофельное пюре	200	250	4,00	5,10	7,60	9,50	31,60	39,50	211,00	263,87
Птица, в соусе с томатом	100	100	14,40	14,40	11,00	14,00	3,20	3,20	222,10	222,10
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	870	1010	26,46	28,43	25,70	31,90	107,20	119,22	822,42	907,18
Итого за день			45,00	48,57	45,30	52,72	179,47	199,98	1388,42	1524,58

День 2 Неделя 1

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
Итого за завтрак	570	620	18,86	21,45	16,14	18,47	83,70	92,93	573,70	647,11

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	1,00	1,66	6,00	10,00	6,10	10,10	82,40	137,30
Суп-лапша домашняя	250	300	2,63	3,15	5,14	6,16	12,54	15,00	106,9	128,28
Макароны отварные	150	200	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,30
Котлеты из курицы	100	100	11,50	11,50	6,60	6,60	9,40	12,00	128,30	171,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	820	960	25,63	28,51	23,84	30,66	113,04	133,70	757,50	945,78
Итого за день			44,49	49,96	39,98	49,13	196,74	226,63	1331,20	1592,89

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макароны отварные с сыром	200	250	8,50	10,5	10,5	13,1	23,64	35,8	210,56	263,2
Фрукты (Яблоко)	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5
Батон нарезной	60	60	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Какао с молоком	200	200	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
Итого за Завтрак	610,00	660,00	18,50	20,50	16,00	18,60	82,54	94,70	537,76	590,40

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	100	0,80	1,33	2,70	4,50	4,60	7,66	45,60	76,00
Суп картофельный с клецками	250	300	5,75	6,90	4,00	4,80	26,20	31,44	123,77	148,53
Жаркое по-домашнему	200	250	14,10	17,62	16,30	20,20	33,60	44,80	395,10	421,00
Чай каркаде	200	200	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	770	910	25,65	30,85	23,83	30,33	102,70	122,20	738,17	819,23
Итого за день			44,15	51,35	39,83	48,93	185,24	216,90	1275,93	1409,63

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов с курицей	180	220	13,68	16,72	15,68	18,61	32,52	39,71	307,68	376,09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60
Итого за Завтрак	510,00	550,00	17,34	20,38	16,34	19,27	75	81,99	499,88	568,29

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	300	4,29	5,10	3,33	3,99	20,90	25,08	130,73	156,87
Пельмени на бульоне	200	200	16,40	16,40	19,00	19,00	49,50	49,50	420,00	420,00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	770	860	26,91	28,40	26,13	28,79	109,47	117,03	768,45	828,87
Итого за день			44,25	48,78	42,47	48,06	184,27	199,02	1268,33	1397,16

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Оладьи со сгущенкой	150	200	9,20	12,26	9,60	12,80	46,60	62,13	310,60	414,13
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Груша)	120	120	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Батон нарезной	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	15,90	15,90	75,00	75,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	530,00	580,00	19,22	22,28	16,10	19,30	78,70	94,23	568,10	671,63

ОБЕД

Винегрет с растительным маслом	60	100	0,75	1,25	5,32	8,87	4,50	7,50	68,85	114,75
Суп Полевой	250	250	4,86	5,90	2,96	2,96	13,84	13,84	130,00	130,00
Тефтели мясные паровые	120	120	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	11,88	170	170
Рис отварной	200	250	4,79	4,79	7,21	7,21	48,55	48,55	278,30	278,30
Чай каркаде	200	200	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	890	980	26,37	27,91	25,97	29,52	115,07	120,07	820,85	866,75
Итого за день			45,59	50,19	42,07	48,82	193,77	214,30	1388,95	1538,38

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша манная	200	250	6,9	8,6	4,96	6,2	37,12	46,4	225,9	282,4
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Итого за Завтрак	500,00	550,00	19,12	20,82	19,66	20,90	75,72	85,00	587,50	644,00
ОБЕД										
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	1,98	2,3	6,93	8,3	16,52	19,8	136,7	164
Биточки паровые	90	90	4,60	4,60	9,00	10,50	8,45	8,45	130,10	130,10
Пюре из бобовых с маслом	150	200	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249,00	332,00
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	810	950	25,61	30,81	23,70	28,88	112,62	128,82	765,30	884,40
Итого за день			44,73	51,63	43,36	49,78	188,34	213,82	1352,80	1528,40

Меню на 2023 год Питание для учащихся с ОВЗ Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макаронник с мясом	180	250	12,78	16,1	15,90	18,5	34,65	52,3	291,87	395,1
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
Итого за Завтрак	510,00	610,00	18,54	22,30	17,04	19,72	71,53	90,70	488,07	600,10

ОБЕД

Морковь по-корейски	60	100	1,00	1,60	3,00	3,50	26,00	43,30	153,00	88,30
Щи по-уральски	250	300	1,90	2,20	5,50	6,60	7,00	8,50	147,00	175,00
Плов с курицей	200	250	15,20	19,00	17,00	21,00	36,10	45,12	342,00	427,37
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	770	910	23,20	27,90	26,30	31,90	102,80	130,62	807,10	855,77
Итого за день			41,74	50,20	43,34	51,62	174,33	221,32	1295,17	1455,87

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Оладьи с повидлом	150	200	9,20	12,26	9,60	12,80	46,60	62,13	310,60	414,13
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Яблоко)	150	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Батон нарезной	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	15,90	15,90	75,00	75,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	560,00	610,00	19,22	22,28	16,10	19,30	78,70	94,23	568,10	671,63

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	2,90	4,83	6,51	10,85	2,10	2,33	66,26	110,43
Рассольник Ленинградский	250	300	1,50	1,80	1,90	2,37	13,20	15,87	76,70	92,04
Макароны отварные	180	200	6,00	6,70	6,36	7,10	42,00	46,60	249,60	277,30
Тефтели мясные с рисом	120	120	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	11,88	170	170
Чай каркаде	200	200	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	870	980	26,37	29,30	25,25	30,80	105,48	114,98	736,26	823,47
Итого за день			45,59	51,58	41,35	50,10	184,18	209,21	1304,36	1495,10

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов с курицей	180	220	13,68	16,72	15,68	18,61	32,52	39,71	307,68	376,09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Итого за Завтрак	510,00	550,00	17,53	20,57	16,26	19,19	80,77	87,96	524,28	592,69

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Суп картофельный с горохом	250	300	3,60	3,90	6,50	7,80	12,10	13,60	121,00	136,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,20	11,00	6,50	8,70	42,80	57,00	262,50	349,90
Гуляш	100	120	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	820	980	23,22	27,89	25,30	31,80	113,99	133,80	781,82	939,50
Итого за день			40,75	48,46	41,56	50,99	194,76	221,76	1306,10	1532,19

Меню на 2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	250	5,79	7,24	9,8	12,8	26,14	35,67	205	255,4
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	70	70	5,60	5,60	0,70	0,70	37,10	37,10	175,00	175,00
Чай каркаде	200	200	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Итого за Завтрак	500,00	550,00	18,51	19,96	16,33	19,33	74,24	83,77	524,10	574,50

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	8,89	10,66	10,1	12,12	25,8	30,96	230,8	276,96
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	8,24	8,24	9,57	9,57	22,50	22,50	210,8	210,8
Картофельное пюре	180	180	3,60	3,60	6,84	6,84	28,44	28,44	189,96	189,96
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	850	940	26,49	28,70	27,43	29,53	112,72	119,40	809,86	864,82
Итого за день			45,00	48,66	43,76	48,86	186,96	203,17	1333,96	1439,32