

«Согласовано»

Директор МКОУ «Райгородская СШ»



/Н.П.Трифонов/

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.



/С.Д.Чернецкая/

**Десятидневное меню для организации питания детей с ОВЗ
общеобразовательных школ
Светлоярского муниципального района Волгоградской области
на 2025-2026 учебный год**

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапшина, 2004.
доб. Техничко-технологические карты

День 1 Неделя 1

ИП Чернецкая С.Д.

Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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 вязкая	200	250	46,38	5,00	7,20	0,50	0,62	27,00	44,90	186,80	280,20
Чай с молоком	200	200	22,54	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Масло сливочное (порциями)	10	10	7,35	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Итого за Завтрак	500	550	111,00	18,20	20,40	19,69	19,81	69,53	87,43	582,60	676,00
ОБЕД											
Овощи по сезону (порциями)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Борщ с фасолью и картофелем	250	300	20,00	3,67	4,41	5,62	6,74	40,95	49,14	229,10	274,92
Картофельное пюре	200	250	15,00	5,40	6,75	8,00	10,00	11,60	14,50	140,00	175,00
Кнели из птицы с рисом	100	100	50,00	11,50	11,50	10,30	10,30	5,40	5,40	160,00	160,00
Напиток из шиповника	200	200	10,00	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	870	1010	115,00	26,04	28,45	24,97	28,04	103,99	115,76	743,39	828,59
Итого за день			226,00	44,24	48,85	44,66	47,85	173,52	203,19	1325,99	1504,59

День 2 Неделя 1

ИП Чернецкая С.Д.

**Меню на 2025 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак**

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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
Макаронные изделия отварные	150	180	19,99	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Птица в соусе с томатом	100	100	44,92	9,50	9,50	10,30	9,80	9,80	10,21	146,40	146,40
Компот из смородины черной	200	200	28,77	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	6,22	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Винегрет овощной	60	100	11,1	0,96	1,60	3,73	6,20	3,97	6,60	53,00	88,00
Итого за завтрак	540	610	111,00	18,59	20,34	19,32	22,28	69,39	78,34	502,17	574,07

ОБЕД

Салат витаминный	60	100	15,00	0,72	1,20	3,00	5,10	3,31	5,50	43,97	73,00
Суп крестьянский с крупой	250	300	20,00	2,4	2,88	5	6	8,5	10,2	88,5	106,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	15,00	5,55	6,66	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50,00	12,10	12,10	9,70	9,70	9,80	9,80	175,00	175,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10,00	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	820	940	115,00	25,69	27,76	24,82	29,20	106,31	117,78	764,44	859,97
Итого за день			226,00	44,28	48,10	44,14	51,48	175,70	196,12	1266,61	1434,04

День 3 Неделя 1

Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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 овсяная молочная жидкая	200	250	47,1	4,10	5,10	6,47	8	1,9	2,37	103,9	129,87
Блинчики с творогом	100	100	35,28	6,1	6,1	6,17	6,17	26,64	26,64	186,48	186,48
Какао с молоком	200	200	12,91	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,00	94,00
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Фрукты (Яблоко)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого за Завтрак	660	710	111,00	18,40	19,40	17,68	19,21	83,04	83,51	585,58	611,55

ОБЕД

Салат из свёклы отварной	60	100	15,00	0,84	1,40	3,67	6,10	4,57	7,60	54,82	91,00
Суп-харчо	250	300	20,00	7,95	9,55	9,40	11,29	12,20	14,65	165,25	198,50
Жаркое по-домашнему	200	250	65,00	11,80	14,75	10,30	12,87	45,80	57,25	307,00	399,10
Чай каркаде	200	200	10,00	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115,00	24,91	30,02	24,01	30,90	103,29	120,22	712,74	874,27
Итого за день			226,00	43,31	49,42	41,69	50,11	186,33	203,73	1298,32	1485,82

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	66,53	12,64	12,64	2,06	2,06	9,03	9,03	105,26	105,26
Рис отварной	200	250	16,46	3,02	6,30	16,25	20,31	31,80	39,75	251,30	314,12
Компот из яблок с лимоном	200	200	7,77	0,30	0,30	0,20	0,20	14,20	14,20	60,00	60,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Овощи по сезону (порциями)	60	100	12,6	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Итого за Завтрак	580	670	111,00	18,72	22,32	18,90	22,91	70,82	79,45	493,45	560,65

ОБЕД

Икра овощная	60	100	15,00	0,78	1,30	1,63	2,70	2,29	3,80	27,11	45,00
Суп Полевой	250	300	20,00	2,86	4,00	2,96	4,15	13,84	19,37	254,00	356,00
Макаронные изделия отварные	150	180	15,00	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Тефтели мясные паровые	90	90	50,00	12,5	12,5	14,1	14,1	20,93	20,93	149,64	149,64
Чай с сахаром	200	200	10,00	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	810	930	115,00	26,21	28,98	24,37	27,62	102,63	115,58	782,92	939,71
			226,00	44,93	51,30	43,27	50,53	173,45	195,03	1276,37	1500,36

День 5 Неделя 1

ИП Чернецкая С.Д.

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с ОВЗ
Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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 из отварной птицы	200	250	54,45	12,30	15,99	8,20	10,66	14,80	18,50	95,60	119,50
Чай с сахаром	200	200	3,57	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Салат из квашенной капусты	60	100	13,56	0,96	1,60	3,60	6,00	4,94	8,20	56,60	94,00
Вафли	100	100	31,78	2,35	2,35	5,43	5,43	37,65	37,65	325,90	325,90
Итого за Завтрак	590	680	111,00	18,09	22,42	17,57	22,43	81,46	88,42	586,37	647,67
ОБЕД											
Овощи по сезону (порциями)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Щи из свежей капусты	250	300	20,00	1,30	1,56	4,42	5,31	3,45	4,14	59,00	70,87
Пельмени на бульоне	200	200	65,00	19,70	19,70	22,00	22,00	66,20	66,20	528,00	528,00
Напиток из шиповника	200	200	10,00	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	860	115,00	26,47	27,05	27,47	28,31	115,69	117,06	801,29	817,54
Итого за день			226,00	44,56	49,47	45,04	50,74	197,15	205,48	1387,66	1465,21

День 6 Неделя 2

ИП Чернецкая С.Д.

Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	200	250	54,12	3,1	3,87	5,27	6,59	19,44	24,3	150,5	188,12
Какао с молоком	200	200	12,91	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,00	94,00
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Фрукты (Апельсин)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Итого за Завтрак	590	640	111,00	18,30	19,07	19,21	20,53	73,94	78,80	554,20	591,82

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты	60	100	15,00	0,87	1,45	3,61	6,00	5,06	8,40	56,62	94,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	20,00	2,77	3,33	3,52	4,23	9,8	11,77	82	98,5
Биточки из птицы припущенные	90	90	50,00	18,06	18,06	16,25	16,25	9,67	9,67	256,71	256,71
Пюре из бобовых с маслом	200	250	15,00	0,27	0,34	1,30	1,62	39,70	48,43	192,10	240,12
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10,00	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	860	1000	115,00	26,89	28,10	25,41	28,83	111,05	125,09	801,10	903,00
Итого за день			226,00	45,19	47,17	44,62	49,36	184,99	203,89	1355,30	1494,82

День 7 Неделя 2

ИП Чернецкая С.Д.

Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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	19,64	5,55	6,66	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Птица в соусе с томатом	100	100	44,92	9,50	9,50	9,80	9,80	10,10	10,10	143,00	143,00
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	28,77	0,10	0,10	0,10	0,10	10,90	10,90	45,00	45,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Салат витаминный	60	100	10,03	0,72	1,20	3,00	5,10	3,31	5,50	43,97	73,00
Итого за Завтрак	540	610	111,00	18,15	19,74	19,53	22,91	76,96	86,73	545,54	623,27
ОБЕД											
Салат из моркови	60	100	15,00	0,72	1,20	3,61	6,00	6,75	11,20	62,65	104,00
Щи по-уральски	250	300	20,00	3,85	4,62	6,08	7,3	43,7	52,44	297,4	356,9
Рагу из овощей и мяса	200	250	65,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
Чай с сахаром	200	200	10,00	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115,00	26,09	27,34	27,42	31,03	103,47	116,66	816,72	917,57
Итого за день			226,00	44,24	47,08	46,95	53,94	180,43	203,39	1362,26	1540,84

День 8 Неделя 2

ИП Чернецкая С.Д.

Меню на 2025 год Питание для учащихся с ОВЗ Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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 "Дружба"	200	250	46,38	5,10	6,34	0,20	0,25	28,60	35,75	186,86	232,44
Чай с молоком	200	200	22,54	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Масло сливочное (порциями)	10	10	7,35	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Итого за Завтрак	500	550	111,00	18,30	19,54	19,39	19,44	71,13	78,28	582,66	628,24

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	15,00	0,90	1,50	3,73	6,20	4,57	7,60	55,40	92,00
Рассольник Ленинградский	250	300	20,00	2,62	3,10	2,58	3,10	21,08	25,30	159,50	191,40
Макаронные изделия отварные	150	180	15,00	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Тефтели мясные паровые	90	90	50,00	12,5	12,5	14,1	14,1	20,93	20,93	149,64	149,64
Чай каркаде	200	200	10,00	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	810	930	115,00	25,89	28,08	26,00	29,98	116,85	130,01	734,71	840,11
Итого за день			226,00	44,19	47,62	45,39	49,42	187,98	208,29	1317,37	1468,35

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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 из отварной птицы	200	250	54,45	12,30	15,99	8,20	10,66	14,80	18,50	95,60	119,50
Напиток из шиповника	200	200	5,71	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	3,82	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Овощи по сезону (порциями)	60	100	21	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Печенье	100	100	26,02	2,5	2,5	9,8	9,8	34,5	34,5	315	315
Итого за Завтрак	590	680	111,00	18,23	22,24	18,66	21,07	83,39	87,77	565,49	593,77

Обед

Салат из квашенной капусты	60	100	15,00	0,96	1,60	3,60	6,00	4,94	8,20	56,60	94,00
Суп гороховый	250	300	20,00	3,08	3,69	3,27	3,93	15,77	18,95	122,25	146,85
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	15,00	8,55	10,26	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Птица в соусе с томатом	100	100	50,00	9,50	9,50	9,80	9,80	10,21	10,21	146,40	146,40
Компот из смородины черной	200	200	10,00	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	820	940	115,00	26,71	29,67	23,79	28,13	106,82	120,84	746,22	856,92
Итого за день			226,00	44,94	51,91	42,45	49,20	190,21	208,61	1311,71	1450,69

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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
Запеканка рисовая с творогом	200	250	63,19	12,46	15,57	14,13	17,66	32,50	40,62	318,66	398,32
Чай с сахаром	200	200	3,57	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Булочка ванильная	100	100	35	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Фрукты (Яблоко)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого за Завтрак	600	650	111,00	18,36	21,47	19,33	22,86	80,40	88,52	579,66	659,32

Обед

Овощи по сезону (порциями)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Свекольник	250	300	20,00	2,32	2,79	4,72	5,67	10,32	12,4	93,25	112
Запеканка картофельная с мясом	200	250	65,00	16,80	21,00	18,70	23,37	57,00	71,25	425	531,25
Чай каркаде	200	200	10,00	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115,00	23,92	28,91	24,21	29,78	109,06	126,07	710,54	839,92
Итого за день			226,00	42,28	50,38	43,54	52,64	189,46	214,59	1290,20	1499,24