

«Согласовано»

Директор МКОУ «Райгородская СШ»



/Н.П.Трифорова/

«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

Согласовано

ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 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	56,98	5,77	7,22	0,55	0,68	36,00	44,95	186,80	233,46
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29,39	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Масло сливочное (порциями)	15	15	11,03	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Итого за Завтрак	505	555	123,97	17,57	19,02	18,49	18,62	76,27	85,22	554,90	601,56

ОБЕД

Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Борщ с фасолью и картофелем	250	300	25,00	3,67	4,41	8,62	10,34	50,95	61,14	269,10	322,92
Жаркое по-домашнему	200	250	70,00	15,80	19,75	15,90	19,87	14,80	18,50	307,00	399,10
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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	770	910	125,00	24,94	29,95	25,52	31,28	111,77	126,34	790,30	940,62
Итого за день			248,97	42,51	48,97	44,01	49,90	188,04	211,56	1345,20	1542,18

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар Г.А.Коломина

День 2 Неделя 1

Согласовано
ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю
Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 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	20,90	5,55	6,66	6,75	8,10	29,55	35,46	192,83	231,40
Птица в соусе с томатом	100	100	59,49	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Чай каркаде	200	200	18,81	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты (Апельсин)	100	100	18,72	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Итого за завтрак	610	640	123,97	17,73	18,84	17,15	18,50	78,32	84,23	509,43	548,00

ОБЕД

Овощи по сезону (квашеная капуста)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп крестьянский с крупой	250	300	25,00	2,40	2,88	5,00	6,00	8,50	10,20	88,50	106,20
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	20,00	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50,00	12,10	12,10	10,70	10,70	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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	850	960	125,00	26,56	28,10	26,13	28,26	109,32	116,50	774,30	828,68
Итого за день			248,97	44,29	46,94	43,28	46,76	187,64	200,73	1283,73	1376,68

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар Т.А.Коломинова

День 3 Неделя 1

Согласовано

ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 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	62,54	12,64	12,64	2,06	2,06	9,03	9,03	105,26	105,26
Рис отварной	200	250	22,03	3,02	3,77	16,25	20,31	35,80	44,75	331,78	414,72
Компот из смородины черной	200	200	19,32	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	610	700	123,97	18,72	19,79	18,75	22,88	71,91	81,54	561,84	649,18

ОБЕД

Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп Полевой	250	300	25,00	3,33	4,00	6,37	7,64	17,81	21,37	255,00	306,00
Макаронник с мясом	200	250	70,00	16,80	21,00	18,70	23,37	53,50	66,87	350,00	437,50
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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	770	910	125,00	25,13	30,32	25,90	31,91	108,33	125,94	779,20	922,10
Итого за день			248,97	43,85	50,11	44,65	54,79	180,24	207,48	1341,04	1571,28

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар Т.А.Коломинова

День 4 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 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	53,52	5,90	7,37	8,48	10,60	7,89	9,86	135,90	169,87
Блинчики с вареной сгущенкой	120	120	42,00	6,10	6,10	6,10	6,10	26,54	26,54	185,77	185,77
Чай с лимоном	200	200	19,63	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,00	40,00
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Итого за Завтрак	580	630	123,97	16,80	18,27	16,42	18,54	74,77	76,74	518,27	552,24

ОБЕД

Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп-харчо	250	300	25,00	4,78	5,74	9,40	11,28	50,20	60,24	296,75	356,10
Рагу из овощей и мяса	250	250	70,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	10,00	0,10	0,10	0,10	0,10	10,90	10,90	45,00	45,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	820	910	125,00	26,68	27,96	27,23	29,18	105,82	116,54	766,95	830,70
Итого за день			133,82	31,18	32,46	28,97	30,92	136,66	147,38	923,55	987,30

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар Т.А.Коломина

День 5 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифорова

Меню на 2026 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	250	300	70,74	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,20
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты (Яблоко)	100	100	15,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	670	760	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,40

ОБЕД

Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Щи из свежей капусты	250	300	25,00	1,30	1,56	4,42	5,31	3,45	4,14	59,00	70,80
Пельмени мясные отварные	200	200	70,00	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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	770	860	125,00	26,47	27,05	27,42	28,38	115,67	117,04	801,20	817,40
Итого за день			248,97	44,73	48,61	43,46	47,53	190,46	200,49	1284,34	1369,80

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар Т.А.Коломина

Меню на 2026 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	250	300	64,03	4,88	5,86	5,48	6,58	29,42	35,30	195,08	234,1
Чай с молоком	200	200	21,73	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29,39	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Итого за Завтрак	540	590	123,97	17,98	18,96	17,37	18,47	71,76	77,64	523,08	562,10
ОБЕД											
Овощи по сезону (квашеная капуста)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	25,00	2,77	3,33	3,52	4,23	9,8	11,76	82	98,4
Пюре из бобовых с маслом	200	200	20,00	0,27	0,27	1,30	1,30	49,70	49,70	219,20	219,20
Тефтели мясные паровые	90	90	50,00	17,90	17,90	21,30	21,30	6,91	6,91	286,10	286,10
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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	860	950	125,00	26,34	27,22	26,95	27,73	114,23	116,87	807,50	828,30
Итого за день			248,97	44,32	46,18	44,32	46,20	185,99	194,51	1330,58	1390,40

День 7 Неделя 2

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифоновна

Меню на 2026 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	180	200	25,59	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Птица в соусе с томатом	100	100	59,49	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Чай каркаде	200	200	18,81	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	600	660	123,97	18,92	19,98	19,70	20,83	83,19	88,67	569,80	606,48
ОБЕД											
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Щи по-уральски	250	300	25,00	4,01	4,81	8,58	10,3	52,03	62,4	297,4	356,9
Рагу из овощей и мяса	250	250	70,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	820	910	125,00	26,11	27,23	26,41	28,20	108,05	119,10	770,60	834,50
Итого за день			248,97	45,03	47,21	46,06	49,03	191,69	207,77	1340,40	1440,98

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова

Меню на 2026 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	55,1	5,07	6,34	0,48	0,60	29,40	36,75	185,95	232,44
Чай с лимоном	200	200	19,63	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,00	40,00
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29,39	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Масло сливочное (порциями)	15	15	11,03	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Итого за Завтрак	505	555	123,97	16,97	18,24	18,42	18,54	69,87	77,22	556,05	602,54

ОБЕД

Овощи по сезону (квашеная капуста)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Рассольник Ленинградский	250	300	25,00	2,62	3,15	8,40	10,10	21,08	25,30	172,10	206,50
Макаронные изделия отварные	150	180	20,00	5,55	6,66	6,75	8,10	29,55	35,46	192,83	231,40
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50,00	12,10	12,10	10,70	10,70	9,80	9,80	175,00	175,00
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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	820	940	125,00	25,74	27,70	26,85	29,97	106,45	117,26	754,13	831,50
Итого за день			248,97	42,71	45,94	45,27	48,51	176,32	194,48	1310,18	1434,04

Меню на 2026 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	250	300	70,74	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,21
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты (Яблоко)	100	100	15,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	670	760	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,41
Обед											
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп гороховый	250	300	25,00	3,91	4,69	4,94	6,93	15,10	18,12	122,37	146,85
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	20,00	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Птица в соусе с томатом	100	100	50,00	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	850	960	125,00	25,47	27,31	25,12	28,24	116,33	124,83	779,57	840,73
Итого за день			248,97	43,73	48,87	41,16	47,39	191,12	208,28	1262,71	1393,14

День 10 Неделя 2

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 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	67,24	10,46	13,07	11,13	13,91	32,50	40,62	318,66	398,32
Чай с молоком	200	200	21,73	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Булочка ванильная	100	100	35,00	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Итого за Завтрак	500	550	123,97	17,36	19,97	17,13	19,91	72,80	80,92	561,66	641,32

Обед

Овощи по сезону (квашеная капуста)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Свекольник	250	300	25,00	2,32	2,79	4,72	5,67	10,32	12,39	93,25	111,9
Запеканка картофельная с мясом	200	250	70,00	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	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	770	910	125,00	23,92	28,91	24,16	29,85	109,04	126,04	710,45	839,75
Итого за день			248,97	41,28	48,88	41,29	49,76	181,84	206,96	1272,11	1481,07

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова