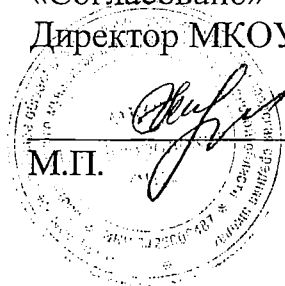


«Согласовано»

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 2026-2027 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



Утверждаю
Директор  Н.П.Трифонова



Меню на 2026 год Питание для учащихся с ОВЗ

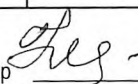
Завтрак

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	505,00	555,00	123,97	17,57	19,02	18,49	18,62	76,27	85,22	554,90	601,56

ОБЕД

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
Овощи по сезону (огурцы соленые)	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	30,00	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	130,00	24,94	29,95	25,52	31,28	111,77	126,34	790,30	940,62

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар  Г.А.Коломинова

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

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
Овощи по сезону (капуста квашеная)	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	30,00	2,4	2,88	5	6	8,5	10,2	88,5	106,2
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	130,00	26,56	28,10	26,13	28,26	109,32	116,50	774,30	828,68

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина

День 4 Неделя 1



Утверждаю

Директор

Н.П.Трифонов



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	10,6	7,89	9,86	135,9	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	580,00	630,00	123,97	16,80	18,27	16,42	18,54	74,77	76,74	518,27	552,24

ОБЕД

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
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп-харчо	250	300	30,00	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	130,00	26,68	27,96	27,23	29,18	105,82	116,54	766,95	830,70

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина

Согласовано
ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор

Н.П.Трифорова

Исх. № _____
 от «___» _____ 20__ г.
 Наименование организации: _____
 Адрес: _____
 Контактное лицо: _____
 Контактный телефон: _____
 Контактный e-mail: _____
 Контактный факс: _____
 Контактный сайт: _____
 Контактный skype: _____
 Контактный telegram: _____
 Контактный whatsapp: _____
 Контактный viber: _____
 Контактный facebook: _____
 Контактный instagram: _____
 Контактный youtube: _____
 Контактный twitter: _____
 Контактный linkedin: _____
 Контактный github: _____
 Контактный reddit: _____
 Контактный discord: _____
 Контактный slack: _____
 Контактный telegram: _____
 Контактный whatsapp: _____
 Контактный viber: _____
 Контактный facebook: _____
 Контактный instagram: _____
 Контактный youtube: _____
 Контактный twitter: _____
 Контактный linkedin: _____
 Контактный github: _____
 Контактный reddit: _____
 Контактный discord: _____
 Контактный slack: _____

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	670,00	760,00	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,40

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
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 из свежей капусты	250	300	30,00	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	130,00	26,47	27,05	27,42	28,38	115,67	117,04	801,20	817,40

шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 6 Неделя 2



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
Макароны, запеченные с яйцом	250	300	64,03	6,10	7,32	6,90	8,28	38,20	45,84	254,00	304,80
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	540,00	590,00	123,97	19,20	20,42	18,79	20,17	80,54	88,18	582,00	632,80

ОБЕД

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
Овощи по сезону (капуста квашеная)	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	30,00	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	130,00	26,34	27,22	26,95	27,73	114,23	116,87	807,50	828,30

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Т.А.Коломинова

День 7 Неделя 2

Согласовано

ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифонов

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 соленные)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	600,00	660,00	123,97	18,92	19,98	19,70	20,83	83,19	88,67	569,80	606,48

ОБЕД

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
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 по-уральски	250	300	30,00	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	130,00	26,11	27,23	26,41	28,20	108,05	119,10	770,60	834,50

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 8 Неделя 2

Согласовано

ИП Чернецкая С.Д.

Джаханшиевна

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 "Дружба"	200	250	55,10	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	505,00	555,00	123,97	16,97	18,24	18,42	18,54	69,87	77,22	556,05	602,54

ОБЕД

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
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Рассольник Ленинградский	250	300	30,00	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 рубленные (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	130,00	25,74	27,70	26,85	29,97	106,45	117,26	754,13	831,50

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 9 Неделя 2

Согласовано
Сабина
ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

Директор

Н.П.Трифонов

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	670,00	760,00	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,41

ОБЕД

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
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	30,00	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	130,00	25,47	27,31	25,12	28,24	116,33	124,83	779,57	840,73

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина

День 10 Неделя 2



Согласовано
ИП Чернецкая С.Д.
Джаманшасва

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
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	500,00	550,00	123,97	17,36	19,97	17,13	19,91	72,80	80,92	561,66	641,32

ОБЕД

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
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Свекольник	250	300	30,00	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	130,00	23,92	28,91	24,16	29,85	109,04	126,04	710,45	839,75

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова