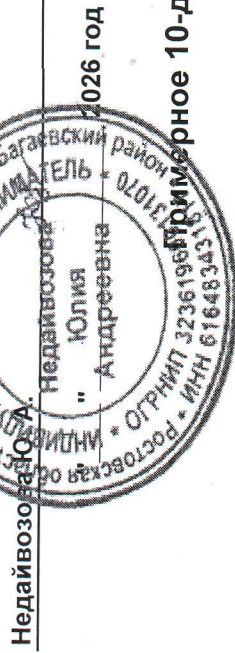


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА



СОГЛАСОВАНО



Настоящее примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ
при МБОУ СОШ Красносулинского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготавливаемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше

г.Красный Сулин
2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КС_ОВЗ_с 2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	22	33	313	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
	Итого за Завтрак	550	24	32	110	802	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	92
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
Итого за Обед		870	25	22	116	923	
Итого за день		1 420	49	54	226	1725	

(лист 2)

Рацион: КС_ОВЗ_с 2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр.	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	67
Итого за Завтрак		630	29	23	110	1045	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Итого за Обед	770	42	39	116	1054	
Итого за день		1 400	71	62	226	2099	

(лист 3)

Рацион: КС_ОВЗ_с 2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак						

Итого за Завтрак		550	25	27	83	787	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
Итого за Обед		790	31	31	109	877	
Итого за день		1 340	56	58	192	1664	

(лист 4)

Рацион: КС_ОВЗ_с 2026 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Итого за Завтрак	590	30	32	123	884	
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Фрикадельки из кур 100 гр.	100	11	15	18	255	297
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
Итого за Обед		870	26	28	113	851	
Итого за день		1 460	56	60	236	1735	

(лист 5)

Рацион: КС_ОВЗ_с 2026 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	600	17	23	90	533	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Пицца школьная 200 гр.	200	21	22	52	484	534
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Итого за Обед	790	33	29	116	848	
Итого за день		1 390	50	52	206	1381	

(лист 6)

Рацион: КС_ОВЗ_с 2026 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр.	250	6	9	34	277	233
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Итого за Завтрак	570	17	29	104	778	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	4	11	12	169	101
	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Итого за Обед	870	27	33	96	783	
Итого за день		1 440	44	62	200	1561	
Рацион: КС_ОВЗ_ с 2026 года							
		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плов из птицы (1 вариант) 230 гр.	230	22	26	35	543	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	630	31	31	86	836	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	60	300	378
Итого за Обед	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Итого за Обед	770	30	23	148	974	
Итого за день		1 400	61	54	234	1810	

(лист 7)

(лист 8)

Рацион: КС_ОВЗ_ с 2026 года							
		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Капуста тушеная 180 гр.	180	4	7	17	144	377
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Итого за Завтрак	670	37	32	135	1056	
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Итого за Обед						

Тефтели куриные 100 гр.	100	17	11	7	199	368
Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Итого за Обед	870	32	24	107	821	
Итого за день	1 540	69	56	242	1877	

(лист 9)

Рацион: КС_ОВЗ с 2026 года			Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	15	17	30	294	298	
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374	
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002	
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	11	155	461	
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539	
Итого за Завтрак		630	30	36	135	1006		
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	92	
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	20	24	307	293	
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204	
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482	
Итого за Обед		870	41	31	112	974		
Итого за день		1 500	71	67	247	1980		

(лист 10)

Рацион: КС_ОВЗ с 2026 года			Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2	
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002	
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76	
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72	
Итого за Завтрак		550	25	26	85	563		
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	17	169	97	
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74	
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255	
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1	19	3	19	145	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492	
	Итого за Обед	870	28	29	111	898		
Итого за день		1 420	53	55	196	1461		
Итого за период		14 310	580	580	2205	17293		
Среднее значение за период			58	58	220,5	1729,3		

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мозильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
6. Единый сборник технологический нормативов, рецептов 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, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.