

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Дубовоовражская СШ»

С.Н. Генерядинова

«18» декабря 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

«18» декабря 2025 г.

из Десятидневное меню завтраков для организации питания

1. обучающимся ОВЗ 7-11, 12-18 лет

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения

1 д «Дубовоовражская средняя школа»

1 и 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.

Червалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапина. 2004.

и доб. Технико-технологические карты

День 1 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				
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 мясной	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	68,53	87,43	582,60	676,00

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				
Омлет 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
Меню на птицу с рисом	100	100	50,00	11,50	11,50	10,30	10,30	5,40	5,40	160,00	160,00
Мягкотик из шницельки	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 фаршированный	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 недели 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
Мажорские изделия отварные	150	180	19,99	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	194,50	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
Каша из овсяной 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	2,26	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Венгет овощной	60	100	11,1	0,95	1,60	3,73	6,20	3,97	6,60	53,00	88,00
Итого за завтраком	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 рубленные (с соусом)	100	100	50,00	12,10	12,10	9,70	9,70	9,80	9,80	175,00	175,00
Каша из смеси крупяной	200	200	10,00	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб 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 обедом	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
Кашка с молоком	200	200	12,91	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,00	94,00
Битон 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 свежих овощей	60	100	15,00	0,84	1,40	3,67	6,10	4,57	7,60	54,82	91,00
	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

День 4 недели 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				
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 лимонном	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	0,46	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 Гороховый	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
Тертые 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 ржаной-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,96	11,96	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

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				
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 квашеной 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	566,37	641,67

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				
Овощи по сезону (порезаны)	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
Пюре из картофеля	200	200	65,00	19,70	19,70	22,00	22,00	66,20	66,20	528,00	528,00
Пюре из картофеля	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	1367,66	1465,21

День 6 неделя 2

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				
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 мясной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Фрукты (яблоки)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Сыр полутвердый (порезан)	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 недели 2

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	26,77	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

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
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
Рыбу 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

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 "Пшеница"	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 (попурский)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Масло сливочное (попурский)	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 запеченным горошком	60	100	15,00	0,90	1,50	3,73	6,20	4,57	7,60	55,40	92,00
Рисовый суп с курицей	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
Пюре из картофеля	90	90	50,00	12,5	12,5	14,1	14,1	20,93	20,93	149,64	149,64
Чай сладкий	200	200	10,00	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Чай фруктово-ягодный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Чай фруктово-ягодный	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

День 9 недели 2

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				
Пирог из открытой птицы	200	250	54,45	12,30	15,99	8,20	10,66	14,80	18,50	95,60	119,50
Чипиток из шмелевика	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
Омлет 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 квашеной 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 расчищенная	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

День, 10 неделя 2

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

Супчик по олову (картошка)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Салатный	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
Чай рисово-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Чай 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