

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

«18 февраля» 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Дубовооввращская СП»

С.Н. Тенеряднова

«18 февраля» 2026 г.

Десятидневное меню завтраков для обучающихся ОВЗ 7-11, 12-18 лет
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Дубовооввращская средняя школа»

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатор, 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапшина, 2004.

доб. Технико-технологические карты

Неделя 1 день 1

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК												
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет	
	г.	г.	руб.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал	ккал
Каша рисовая вязкая	200	250	56,98	5,77	7,22	0,55	0,68	36,00	44,95	186,80	233,46	
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	17,75	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40	
Масло сливочное (порциями)	15	15	8,82	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10	
Батон нарезной	60	60	29,39	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60	
Чай с сахаром	200	200	11,03	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00	
ИТОГО	505	555	123,97	17,57	19,02	18,49	18,62	76,27	85,22	554,90	601,56	

ОБЕД (второй завтрак)												
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет		
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал	ккал	ккал
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00		
Борщ с фасолью и картофелем	250	300	3,67	4,41	8,62	10,34	50,95	61,14	269,10	322,92		
Жаркое по-домашнему	200	250	15,80	19,75	15,90	19,87	14,80	18,50	307,00	399,10		
Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00		

Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
ИТОГО	770	910	24,94	29,95	25,52	31,28	111,77	126,34	790,30	940,62

Неделя 1 день 2

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет			
Макаронные изделия отварные	г.	г.	руб.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал
											ккал
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	18,72	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Фрукты (Апельсин)	100	100	18,81	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай каркаде	200	200	18,81	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
ИТОГО	610	640	123,97	17,73	18,84	17,15	18,50	78,32	84,23	509,43	548,00
ОБЕД (второй завтрак)											
Наименование блюда	Масса	Масса	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность	Калорийность	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет					
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал	
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00	

Суп крестьянский с крупой	250	300	2,4	2,88	5	6	8,5	10,2	88,5	106,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Котлеты рубленные (с соусом)	100	100	12,10	12,10	10,70	10,70	9,80	9,80	175,00	175,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
ИТОГО	850	960	26,56	28,10	26,13	28,26	109,32	116,50	774,30	828,68

Неделя 1 день 3

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК										
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
Рис отварной	г. 200	г. 250	руб. 22,03	г. 3,02	г. 3,77	г. 16,25	г. 20,31	г. 35,80	г. 44,75	ккал 331,78
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	62,54	12,64	12,64	2,06	2,06	9,03	9,03	105,26
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,77	70,20
Компот из	200	200	19,32	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00

смородины черной													
ИТОГО	610	700	123,97	18,72	19,79	18,75	22,88	71,91	81,55	561,84	649,25		

ОБЕД (второй завтрак)													
Наименование блюда	Масса	Масса	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность	Калорийность			
	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			
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал			
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00			
Суп Полевой	250	300	3,33	4,00	6,37	7,64	17,81	21,37	255,00	306,00			
Макаронник с мясом	200	250	16,80	21,00	18,70	23,37	53,50	66,87	350,00	437,50			
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00			
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40			
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20			
ИТОГО	770	910	25,13	30,32	25,90	31,91	108,33	125,94	779,20	922,10			

Неделя 1 день 4

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 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	6,1	6,1	6,1	6,1	26,54	26,54	185,77	185,77
Батон нарезной	60	60	19,63	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Чай с лимоном	200	200	8,82	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,00	40,00
ИТОГО	580	630	123,97	16,80	18,27	16,42	18,54	74,77	76,74	518,27	552,24

ОБЕД (второй завтрак)										
Наименование блюда	Масса	Масса	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность	Калорийность
	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
	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп-харчо	250	300	4,78	5,74	9,40	11,28	50,20	60,24	296,75	356,10
Рагу из овощей и мяса	250	250	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	10,90	10,90	45,00	45,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
ИТОГО	820	910	26,68	27,96	27,23	29,18	105,82	116,54	766,95	830,70

Неделя 1 день 5

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК												
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет				7-11 лет
Плов из отварной птицы	г.	г.	руб.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал
	250	300	70,74	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,20	
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	
Фрукты (Яблоко)	100	100	15,40	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20	
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00	
ИТОГО	670	760	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,40	

ОБЕД (второй завтрак)

Наименование блюда	Масса	Масса	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Овощи по сезону (помидоры соленые)	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Щи из свежей капусты	250	300	1,30	1,56	4,42	5,31	3,45	4,14	59,00	70,80
Пельмени мясные отварные	200	200	19,70	19,70	22,00	22,00	66,20	66,20	528,00	528,00
Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
ИТОГО	770	860	26,47	27,05	27,42	28,38	115,67	117,04	801,20	817,40

Неделя 2 день 1

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.	руб.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Омлет натуральный	250	300	64,03	4,88	17,88	5,48	18,24	29,42	47,89	195,08	389,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	100	29,39	7,00	0,80	8,85	0,17	0,00	1,70	107,40	11,00
Батон нарезной	60	100	8,82	4,50	0,4	1,74	0,4	30,84	9,8	156,60	44
Чай с молоком	200	60	21,73	1,60	2,28	1,30	0,24	11,50	14,76	64,00	70,20
ИТОГО	540	200	123,97	17,98	0,20	17,37	0,10	71,76	9,30	523,08	38,00

ОБЕД (второй завтрак)										
Наименование блюда	Масса	Масса	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность	Калорийность
	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)	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	11,00	1,70	6,60	11,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	2,77	3,33	3,52	4,23	9,8	11,76	82	98,4
Пюре из бобовых с маслом	200	200	0,27	0,27	1,30	1,30	49,70	49,70	219,20	219,20
Тфтели мясные паровые	90	90	17,90	17,90	21,30	21,30	6,91	6,91	286,10	286,10

Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
ИТОГО	860	950	26,34	27,22	26,95	27,73	114,23	116,87	807,50	828,30

Неделя 2 день 2

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Каша гречневая рассыпчатая	180	300	25,59	6,66	17,88	9,60	18,24	43,20	47,89	290,60	389,20
Птица в соусе с томатом	100	100	59,49	9,50	0,80	9,75	0,17	10,21	1,70	146,40	11,00
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,4	0,10	0,4	1,02	9,8	6,60	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Чай каркаде	200	200	18,81	0,00	0,20	0,01	0,10	14,00	9,30	56,00	38,00
ИТОГО	600	760	123,97	18,92	21,56	19,70	19,15	83,19	83,45	569,80	552,40

ОБЕД (второй завтрак)										
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленые)	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Щи по-уральски	250	300	4,01	4,81	8,58	10,3	52,03	62,4	297,4	356,9
Рагу из овощей и мяса	250	250	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
Компот из смородины черной	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
ИТОГО	820	910	26,11	27,23	26,41	28,20	108,05	119,10	770,60	834,50

Неделя 2 день 3

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет
	г.	г.		руб.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Каша "Дружба"	200	300	55,10	5,07	17,88	0,48	18,24	29,40	47,89	185,95	389,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	100	29,39	7,00	0,80	8,85	0,17	0,00	1,70	107,40	11,00
Масло сливочное (порциями)	15	100	11,03	0,10	0,4	7,25	0,4	0,13	9,8	66,10	44
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	2,28	1,74	0,24	30,84	14,76	156,60	70,20

Неделя 2 день 4

Ежедневное меню на 2026 год

ЗАВТРАК													
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Цена	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет		
	г.	г.		руб.	г.	г.	г.					г.	г.
Плов из отварной птицы	250	300	70,74	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,20		
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		
Фрукты (Яблоко)	100	100	15,40	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20		
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00		
ИТОГО	670	760	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,40		
ОБЕД (второй завтрак)													
Наименование блюда	Масса 7-11 лет	Масса 12-18 лет	Белки 7-11 лет	Белки 12-18 лет	Жиры 7-11 лет	Жиры 12-18 лет	Углеводы 7-11 лет	Углеводы 12-18 лет	Калорийность 7-11 лет	Калорийность 12-18 лет			
	г.	г.									г.	г.	г.
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00			

Суп гороховый	250	300	3,91	4,69	4,94	6,93	15,10	18,12	122,37	146,85
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Птица в соусе с томатом	100	100	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
ИТОГО	850	960	25,47	27,31	25,12	28,24	116,33	124,83	779,57	840,73

Неделя 2 день 5

Ежедневное меню на 2026 год

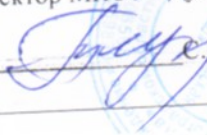
ЗАВТРАК											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
	г.	г.	руб.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал
Запеканка рисовая с творогом	200	250	67,24	10,46	13,07	11,13	13,91	32,50	40,62	318,66	398,32
Булочка ванильная	100	100	35,00	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Чай с молоком	200	200	21,73	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
ИТОГО	500	550	123,97	17,36	19,97	17,13	19,91	72,80	80,92	561,66	641,32

ОБЕД (второй завтрак)										
Наименование блюда	Масса	Масса	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калорийность	Калорийность
	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)	г. 60	г. 100	г. 0,48	г. 0,80	г. 0,10	г. 0,17	г. 1,02	г. 1,70	ккал 6,60	ккал 11,00
Свекольник	250	300	2,32	2,79	4,72	5,67	10,32	12,39	93,25	111,9
Запеканка картофельная с мясом	200	250	16,80	21,00	18,70	23,37	57,00	71,25	425	531,25
Чай каркаде	200	200	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
ИТОГО	770	910	23,92	28,91	24,16	29,85	109,04	126,04	710,45	839,75

Прошито и пронумеровано

1 л. и скреплено печатью

Директор МКОУ «Дубовооражская СШ»

 Е. Н. Тенеряднова

