

СОГЛАСОВАНО

Инициальный предприниматель

 Ю. Н. Кравченко

«» 2026 г.

Директор МКОУ «Дубовоовражская СП»

 С. Н. Генеряднова

«» 2026 г.



## Десятидневное меню завтраков для обучающихся ОВЗ 7-11, 12-18 лет Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Дубовоовражская 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 професионального 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

|                                  |                              |                                |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |  |  |  |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------------|--------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|--|
| День 1 Неделя 1                  |                              |                                |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |  |  |  |
| ЗАВТРАК                          |                              |                                |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |  |  |  |
| Наименование блюда               | Вес<br>блюд<br>а 7-11<br>лет | Вес<br>блюд<br>а 12-<br>18 лет | Пищевые вещества |                 |               |                |                   |                    | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>7-11 лет | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>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 |                                            |                                             |  |  |  |
|                                  | г.                           | г.                             | г.               | г.              | г.            | г.             | г.                | г.                 | ккал                                       | ккал                                        |  |  |  |
| Каша рисовая вязкая              | 200                          | 250                            | 5,77             | 7,22            | 0,55          | 0,68           | 36,00             | 44,95              | 186,80                                     | 233,46                                      |  |  |  |
| Сыр полутвердый (порциями)       | 30                           | 30                             | 7,00             | 7,00            | 8,85          | 8,85           | 0,00              | 0,00               | 107,40                                     | 107,40                                      |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями)       | 15                           | 15                             | 0,10             | 0,10            | 7,25          | 7,25           | 0,13              | 0,13               | 66,10                                      | 66,10                                       |  |  |  |
| Батон нарезной                   | 60                           | 60                             | 4,50             | 4,50            | 1,74          | 1,74           | 30,84             | 30,84              | 156,60                                     | 156,60                                      |  |  |  |
| Чай с сахаром                    | 200                          | 200                            | 0,20             | 0,20            | 0,10          | 0,10           | 9,30              | 9,30               | 38,00                                      | 38,00                                       |  |  |  |
| Итого за Завтрак                 | 505                          | 555                            | 17,57            | 19,02           | 18,49         | 18,62          | 76,27             | 85,22              | 554,90                                     | 601,56                                      |  |  |  |
| ОБЕД (второй завтрак)            |                              |                                |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |  |  |  |
| 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<br>формовой | 30  | 30  | 2,28  | 2,28  | 0,24  | 0,24  | 14,76  | 14,76  | 70,20   | 70,20   |
| Итого за Обед              | 770 | 910 | 24,94 | 29,95 | 25,52 | 31,28 | 111,77 | 126,34 | 790,30  | 940,62  |
| Итого за день              |     |     | 42,51 | 48,97 | 44,01 | 49,90 | 188,04 | 211,56 | 1345,20 | 1542,18 |

## День 2 Неделя 1

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда             | Вес<br>блюда<br>а 7-11<br>лет | Вес<br>блюда<br>а 12-<br>18 лет | Пищевые вещества |                 |                  |                |                      |                       | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>7-11 лет | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>12-18 лет |      |  |
|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|----------------------|-----------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------|--|
|                                |                               |                                 | белки 7-11 лет   | белки 12-18 лет | жиры 7-11<br>лет | жиры 12-18 лет | углеводы 7-11<br>лет | углеводы<br>12-18 лет |                                            |                                             |      |  |
|                                |                               |                                 |                  |                 |                  |                |                      |                       |                                            |                                             |      |  |
| Макаронные изделия<br>отварные | Г.                            | Г.                              | Г.               | Г.              | Г.               | Г.             | Г.                   | Г.                    | Г.                                         | ккал                                        | ккал |  |
|                                | 150                           | 180                             | 5,55             | 6,66            | 6,75             | 8,10           | 29,55                | 35,46                 | 192,83                                     | 231,40                                      |      |  |
| Птица в соусе с томатом        | 100                           | 100                             | 9,50             | 9,50            | 9,75             | 9,75           | 10,21                | 10,21                 | 146,40                                     | 146,40                                      |      |  |
| Фрукты (Апельсин)              | 100                           | 100                             | 0,4              | 0,4             | 0,4              | 0,4            | 9,8                  | 9,8                   | 44                                         | 44                                          |      |  |
| Хлеб пшеничный<br>формовой     | 60                            | 60                              | 2,28             | 2,28            | 0,24             | 0,24           | 14,76                | 14,76                 | 70,20                                      | 70,20                                       |      |  |

|                  |     |     |       |       |       |       |       |       |        |        |  |
|------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--|
| Чай каркаде      | 200 | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,01  | 0,01  | 14,00 | 14,00 | 56,00  |        |  |
| Итого за завтрак | 610 | 640 | 17,73 | 18,84 | 17,15 | 18,50 | 78,32 | 84,23 | 509,43 | 548,00 |  |

|                                    |     |     |       |       |       |       |        |        |         |         |  |
|------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--|
| ОБЕД (второй завтрак)              |     |     |       |       |       |       |        |        |         |         |  |
| 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  |  |
| Коллеты рубленые (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 за Обед                      | 850 | 960 | 26,56 | 28,10 | 26,13 | 28,26 | 109,32 | 116,50 | 774,30  | 828,68  |  |
| Итого за день                      |     |     | 44,29 | 46,94 | 43,28 | 46,76 | 187,64 | 200,73 | 1283,73 | 1376,68 |  |

|                    |             |             |                  |  |  |  |                    |  |                    |  |  |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|--|--|--|--------------------|--|--------------------|--|--|
| День 3 Неделя 1    |             |             |                  |  |  |  |                    |  |                    |  |  |
| ЗАВТРАК            |             |             |                  |  |  |  |                    |  |                    |  |  |
| Наименование блюда | Вес<br>блюд | Вес<br>блюд | Пищевые вещества |  |  |  | Энергети<br>ческая |  | Энергетиче<br>ская |  |  |

|                                  | а 7-11 лет | а 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 | ценность 7-11 лет | ценность 12-18 лет |  |
|----------------------------------|------------|-------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--|
|                                  | г.         | г.          | г.             | г.              | г.            | г.             | г.                | г.                 | ккал              | ккал               |  |
| Рис отварной                     | 200        | 250         | 3,02           | 3,77            | 16,25         | 20,31          | 35,80             | 44,75              | 331,78            | 414,72             |  |
| Котлеты рыбные в томатном соусе  | 100        | 100         | 12,64          | 12,64           | 2,06          | 2,06           | 9,03              | 9,03               | 105,26            | 105,26             |  |
| Овощи по сезону (огурцы соленые) | 60         | 100         | 0,48           | 0,80            | 0,10          | 0,17           | 1,02              | 1,70               | 6,60              | 11,00              |  |
| Хлеб пшеничный формовой          | 60         | 60          | 2,28           | 2,28            | 0,24          | 0,24           | 14,76             | 14,77              | 70,20             | 70,27              |  |
| Компот из смородины черной       | 200        | 200         | 0,30           | 0,30            | 0,10          | 0,10           | 11,30             | 11,30              | 48,00             | 48,00              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>620</b> | <b>710</b>  | <b>18,72</b>   | <b>19,79</b>    | <b>18,75</b>  | <b>22,88</b>   | <b>71,91</b>      | <b>81,55</b>       | <b>561,84</b>     | <b>649,25</b>      |  |

**ОБЕД (второй завтрак)**

|                                    |     |     |       |       |       |       |       |       |        |        |  |
|------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--|
| 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<br>формовой | 30  | 30  | 2,28  | 2,28  | 0,24  | 0,24  | 14,76  | 14,76  | 70,20   | 70,20   |  |
| Итого за Обед              | 770 | 910 | 25,13 | 30,32 | 25,90 | 31,91 | 108,33 | 125,94 | 779,20  | 922,10  |  |
| Итого за день              |     |     | 43,85 | 50,11 | 44,65 | 54,79 | 180,24 | 207,49 | 1341,04 | 1571,35 |  |

День 4 Неделя 1

| ЗАВТРАК                             |                               |                                 |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |  |
|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------------|--------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| Наименование блюда                  | Вес<br>блюда<br>а 7-11<br>лет | Вес<br>блюда<br>а 12-<br>18 лет | Пищевые вещества |                 |               |                |                   |                    | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>7-11 лет | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>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 |                                            |                                             |  |
|                                     | г.                            | г.                              | г.               | г.              | г.            | г.             | г.                | г.                 | ккал                                       | ккал                                        |  |
| Каша овсяная молочная<br>жидкая     | 200                           | 250                             | 5,90             | 7,37            | 8,48          | 10,6           | 7,89              | 9,86               | 135,9                                      | 169,87                                      |  |
| Блинчики с вареной<br>стуженкой     | 120                           | 120                             | 6,1              | 6,1             | 6,1           | 6,1            | 26,54             | 26,54              | 185,77                                     | 185,77                                      |  |
| Батон нарезной                      | 60                            | 60                              | 4,50             | 4,50            | 1,74          | 1,74           | 30,84             | 30,84              | 156,60                                     | 156,60                                      |  |
| Чай с лимоном                       | 200                           | 200                             | 0,30             | 0,30            | 0,10          | 0,10           | 9,50              | 9,50               | 40,00                                      | 40,00                                       |  |
| Итого за Завтрак                    | 580                           | 630                             | 16,80            | 18,27           | 16,42         | 18,54          | 74,77             | 76,74              | 518,27                                     | 552,24                                      |  |
| ОБЕД (второй завтрак)               |                               |                                 |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |  |
| Овощи по сезону<br>(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 за Обед                       | 820 | 910 | 26,68 | 27,96 | 27,23 | 29,18 | 105,82 | 116,54 | 766,95  | 830,70  |  |
| Итого за день                       |     |     | 43,48 | 46,23 | 43,65 | 47,72 | 180,59 | 193,28 | 1285,22 | 1382,94 |  |

День 5 Неделя 1

| ЗАВТРАК                               |                              |                                |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |      |  |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------------|--------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------|--|
| Наименование блюда                    | Вес<br>блюд<br>а 7-11<br>лет | Вес<br>блюд<br>а 12-<br>18 лет | Пищевые вещества |                 |               |                |                   |                    | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>7-11 лет | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>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 |                                            |                                             |      |  |
|                                       |                              |                                |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |      |  |
| Плов из отварной птицы                | 250                          | 300                            | г.               | г.              | г.            | г.             | г.                | г.                 | г.                                         | ккал                                        | ккал |  |
| Овощи по сезону<br>(капуста квашеная) | 60                           | 100                            | 0,48             | 0,80            | 0,10          | 0,17           | 1,02              | 1,70               | 6,60                                       | 11,00                                       |      |  |
| Фрукты (Яблоко)                       | 100                          | 100                            | 0,4              | 0,4             | 0,4           | 0,4            | 9,8               | 9,8                | 44                                         | 44                                          |      |  |

|                            |     |     |       |       |       |       |       |       |        |        |  |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--|
| Хлеб пшеничный<br>формовой | 60  | 60  | 2,28  | 2,28  | 0,24  | 0,24  | 14,76 | 14,76 | 70,20  | 70,20  |  |
| Чай с сахаром              | 200 | 200 | 0,20  | 0,20  | 0,10  | 0,10  | 9,30  | 9,30  | 38,00  | 38,00  |  |
| Итого за Завтрак           | 670 | 760 | 18,26 | 21,56 | 16,04 | 19,15 | 74,79 | 83,45 | 483,14 | 552,40 |  |

***ОБЕД (второй завтрак)***

|                                       |     |     |       |       |       |       |        |        |         |         |  |
|---------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--|
| Овощи по сезону<br>(помидоры соленые) | 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<br>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<br>формовой            | 30  | 30  | 2,28  | 2,28  | 0,24  | 0,24  | 14,76  | 14,76  | 70,20   | 70,20   |  |
| Итого за Обед                         | 770 | 860 | 26,47 | 27,05 | 27,42 | 28,38 | 115,67 | 117,04 | 801,20  | 817,40  |  |
| Итого за день                         |     |     | 44,73 | 48,61 | 43,46 | 47,53 | 190,46 | 200,49 | 1284,34 | 1369,80 |  |

***День 6 Неделя 2***

|                       |             |             |                  |  |  |  |                    |  |                    |  |  |
|-----------------------|-------------|-------------|------------------|--|--|--|--------------------|--|--------------------|--|--|
| <i><b>ЗАВТРАК</b></i> |             |             |                  |  |  |  |                    |  |                    |  |  |
| Наименование блюда    | Вес<br>блюд | Вес<br>блюд | Пищевые вещества |  |  |  | Энергети<br>ческая |  | Энергетиче<br>ская |  |  |

|                              | а 7-11 лет | а 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 | ценность 7-11 лет | ценность 12-18 лет |  |
|------------------------------|------------|-------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--|
|                              | г.         | г.          | г.             | г.              | г.            | г.             | г.                | г.                 | ккал              | ккал               |  |
| Макароны, запеченные с яйцом | 250        | 300         | 6,1            | 7,32            | 6,9           | 8,28           | 38,2              | 45,84              | 254               | 304,8              |  |
| Сыр полутвердый (порциями)   | 30         | 30          | 7,00           | 7,00            | 8,85          | 8,85           | 0,00              | 0,00               | 107,40            | 107,40             |  |
| Батон нарезной               | 60         | 60          | 4,50           | 4,50            | 1,74          | 1,74           | 30,84             | 30,84              | 156,60            | 156,60             |  |
| Чай с молоком                | 200        | 200         | 1,60           | 1,60            | 1,30          | 1,30           | 11,50             | 11,50              | 64,00             | 64,00              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>540</b> | <b>590</b>  | <b>19,20</b>   | <b>20,42</b>    | <b>18,79</b>  | <b>20,17</b>   | <b>80,54</b>      | <b>88,18</b>       | <b>582,00</b>     | <b>632,80</b>      |  |

***ОБЕД (второй завтрак)***

|                                    |     |     |       |       |       |       |       |       |        |        |  |
|------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--|
| Овоши по сезону (капуста квашеная) | 60  | 100 | 0,48  | 0,80  | 0,10  | 0,17  | 1,02  | 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<br>формовой | 30         | 30         | 2,28         | 2,28         | 0,24         | 0,24         | 14,76         | 14,76         | 70,20          | 70,20          |  |
| <b>Итого за Обед</b>       | <b>860</b> | <b>950</b> | <b>26,34</b> | <b>27,22</b> | <b>26,95</b> | <b>27,73</b> | <b>114,23</b> | <b>116,87</b> | <b>807,50</b>  | <b>828,30</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>       |            |            | <b>45,54</b> | <b>47,64</b> | <b>45,74</b> | <b>47,90</b> | <b>194,77</b> | <b>205,05</b> | <b>1389,50</b> | <b>1461,10</b> |  |

День 7 Недели 2

ЗАВТРАК

| Наименование блюда                  | Вес<br>блюда<br>а 7-11<br>лет | Вес<br>блюда<br>а 12-<br>18 лет | Пищевые вещества |                 |                  |                |                      |                       | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>7-11 лет | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>12-18 лет |  |
|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|----------------------|-----------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
|                                     |                               |                                 | белки 7-11 лет   | белки 12-18 лет | жиры 7-11<br>лет | жиры 12-18 лет | углеводы 7-11<br>лет | углеводы<br>12-18 лет |                                            |                                             |  |
|                                     |                               |                                 |                  |                 |                  |                |                      |                       |                                            |                                             |  |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая       | г.                            | г.                              | г.               | г.              | г.               | г.             | г.                   | ккал                  | ккал                                       |                                             |  |
|                                     | 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                                      |  |
| Овоши по сезону<br>(огурцы соленые) | 60                            | 100                             | 0,48             | 0,80            | 0,10             | 0,17           | 1,02                 | 1,70                  | 6,60                                       | 11,00                                       |  |
| Хлеб пшеничный<br>формовой          | 60                            | 60                              | 2,28             | 2,28            | 0,24             | 0,24           | 14,76                | 14,76                 | 70,20                                      | 70,20                                       |  |
| Чай каркаде                         | 200                           | 200                             | 0,00             | 0,00            | 0,01             | 0,01           | 14,00                | 14,00                 | 56,00                                      | 56,00                                       |  |

|                                       |                               |                                 |                  |       |                 |       |                                            |                                             |         |         |  |
|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------|-------|-----------------|-------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|---------|--|
| Итого за завтрак                      | 600                           | 660                             | 18,92            | 19,98 | 19,70           | 20,83 | 83,19                                      | 88,67                                       | 569,80  | 606,48  |  |
| ОБЕД (второй завтрак)                 |                               |                                 |                  |       |                 |       |                                            |                                             |         |         |  |
| Овощи по сезону<br>(помидоры соленые) | 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<br>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<br>формовой            | 30                            | 30                              | 2,28             | 2,28  | 0,24            | 0,24  | 14,76                                      | 14,76                                       | 70,20   | 70,20   |  |
| Итого за Обед                         | 820                           | 910                             | 26,11            | 27,23 | 26,41           | 28,20 | 108,05                                     | 119,10                                      | 770,60  | 834,50  |  |
| Итого за день                         |                               |                                 | 45,03            | 47,21 | 46,11           | 49,03 | 191,24                                     | 207,77                                      | 1340,40 | 1440,98 |  |
| День 8 Неделя 2                       |                               |                                 |                  |       |                 |       |                                            |                                             |         |         |  |
| ЗАВТРАК                               |                               |                                 |                  |       |                 |       |                                            |                                             |         |         |  |
| Наименование блюда                    | Вес<br>блюда<br>а 7-11<br>лет | Вес<br>блюда<br>а 12-<br>18 лет | Пищевые вещества |       |                 |       | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>7-11 лет | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>12-18 лет |         |         |  |
|                                       |                               |                                 | белки 7-11 лет   |       | белки 12-18 лет |       |                                            |                                             |         |         |  |
|                                       | г.                            | г.                              | г.               | г.    | г.              | г.    | г.                                         | г.                                          | ккал    | ккал    |  |
|                                       |                               |                                 |                  |       |                 |       |                                            |                                             |         |         |  |

|                            |     |     |       |       |       |       |       |       |        |        |  |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--|
| Каша "Дружба"              | 200 | 250 | 5,07  | 6,34  | 0,48  | 0,60  | 29,40 | 36,75 | 185,95 | 232,44 |  |
| Сыр полутвердый (порциями) | 30  | 30  | 7,00  | 7,00  | 8,85  | 8,85  | 0,00  | 0,00  | 107,40 | 107,40 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 15  | 15  | 0,10  | 0,10  | 7,25  | 7,25  | 0,13  | 0,13  | 66,10  | 66,10  |  |
| Батон нарезной             | 60  | 60  | 4,50  | 4,50  | 1,74  | 1,74  | 30,84 | 30,84 | 156,60 | 156,60 |  |
| Чай с лимоном              | 200 | 200 | 0,30  | 0,30  | 0,10  | 0,10  | 9,50  | 9,50  | 40,00  | 40,00  |  |
| Итого за Завтрак           | 505 | 555 | 16,97 | 18,24 | 18,42 | 18,54 | 69,87 | 77,22 | 556,05 | 602,54 |  |

***ОБЕД (второй завтрак)***

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

|                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| День 9 Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| ЗАВТРАК                          |                              |                                |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |  |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------------|--------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| Наименование блюда               | Вес<br>блюд<br>а 7-11<br>лет | Вес<br>блюд<br>а 12-<br>18 лет | Пищевые вещества |                 |               |                |                   |                    | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>7-11 лет | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>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 |                                            |                                             |  |
|                                  | г.                           | г.                             | г.               | г.              | г.            | г.             | г.                | г.                 | ккал                                       | ккал                                        |  |
| Плов из отварной птицы           | 250                          | 300                            | 14,90            | 17,88           | 15,20         | 18,24          | 39,91             | 47,89              | 324,34                                     | 389,21                                      |  |
| Овощи по сезону (огурцы соленые) | 60                           | 100                            | 0,48             | 0,80            | 0,10          | 0,17           | 1,02              | 1,70               | 6,60                                       | 11,00                                       |  |
| Фрукты (Яблоко)                  | 100                          | 100                            | 0,4              | 0,4             | 0,4           | 0,4            | 9,8               | 9,8                | 44                                         | 44                                          |  |
| Хлеб пшеничный формовой          | 60                           | 60                             | 2,28             | 2,28            | 0,24          | 0,24           | 14,76             | 14,76              | 70,20                                      | 70,20                                       |  |
| Чай с сахаром                    | 200                          | 200                            | 0,20             | 0,20            | 0,10          | 0,10           | 9,30              | 9,30               | 38,00                                      | 38,00                                       |  |
| Итого за Завтрак                 | 670                          | 760                            | 18,26            | 21,56           | 16,04         | 19,15          | 74,79             | 83,45              | 483,14                                     | 552,41                                      |  |

| ОБЕД (второй завтрак)              |    |     |      |      |      |      |      |      |      |       |  |
|------------------------------------|----|-----|------|------|------|------|------|------|------|-------|--|
| 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<br>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<br>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<br>формовой     | 30  | 30  | 2,28  | 2,28  | 0,24  | 0,24  | 14,76  | 14,76  | 70,20   | 70,20   |  |
| Итого за Обед                  | 850 | 960 | 25,47 | 27,31 | 25,12 | 28,24 | 116,33 | 124,83 | 779,57  | 840,73  |  |
| Итого за день                  |     |     | 43,73 | 48,87 | 41,16 | 47,39 | 191,12 | 208,28 | 1262,71 | 1393,14 |  |

День 10 Неделя 2

| ЗАВТРАК                         |                               |                                 |                  |                 |               |                |                   |                    |                                            |                                             |  |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------------|--------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| Наименование блюда              | Вес<br>блюда<br>а 7-11<br>лет | Вес<br>блюда<br>а 12-<br>18 лет | Пищевые вещества |                 |               |                |                   |                    | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>7-11 лет | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>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 |                                            |                                             |  |
| Запеканка рисовая с<br>творогом | г.                            | г.                              | г.               | г.              | г.            | г.             | г.                | ккал               | ккал                                       |                                             |  |
|                                 | 200                           | 250                             | 10,46            | 13,07           | 11,13         | 13,91          | 32,50             | 40,62              | 318,66                                     | 398,32                                      |  |

|                         |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |  |
|-------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| Булочка ванильная       | 100        | 100        | 5,30         | 5,30         | 4,70         | 4,70         | 28,80        | 28,80        | 179,00        | 179,00        |  |
| Чай с молоком           | 200        | 200        | 1,60         | 1,60         | 1,30         | 1,30         | 11,50        | 11,50        | 64,00         | 64,00         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>500</b> | <b>550</b> | <b>17,36</b> | <b>19,97</b> | <b>17,13</b> | <b>19,91</b> | <b>72,80</b> | <b>80,92</b> | <b>561,66</b> | <b>641,32</b> |  |

|                                       |            |            |               |               |               |               |                |                |                 |                 |  |
|---------------------------------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|--|
| <b>ОБЕД (второй завтрак)</b>          |            |            |               |               |               |               |                |                |                 |                 |  |
| Овощи по сезону<br>(капуста квашеная) | 60         | 100        | 0,48          | 0,80          | 0,10          | 0,17          | 1,02           | 1,70           | 6,60            | 11,00           |  |
| Свекольник                            | 250        | 300        | 2,32          | 2,79          | 4,72          | 5,67          | 10,32          | 12,39          | 93,25           | 111,9           |  |
| Запеканка картофельная<br>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<br>формовой            | 30         | 30         | 2,28          | 2,28          | 0,24          | 0,24          | 14,76          | 14,76          | 70,20           | 70,20           |  |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>770</b> | <b>910</b> | <b>23,92</b>  | <b>28,91</b>  | <b>24,16</b>  | <b>29,85</b>  | <b>109,04</b>  | <b>126,04</b>  | <b>710,45</b>   | <b>839,75</b>   |  |
| <b>Итого за день</b>                  |            |            | <b>41,28</b>  | <b>48,88</b>  | <b>41,29</b>  | <b>49,76</b>  | <b>181,84</b>  | <b>206,96</b>  | <b>1272,11</b>  | <b>1481,07</b>  |  |
| <b>Итого за 10 дней</b>               |            |            | <b>437,15</b> | <b>479,40</b> | <b>438,62</b> | <b>489,29</b> | <b>1862,26</b> | <b>2036,09</b> | <b>13114,43</b> | <b>14453,28</b> |  |

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Дубовооввражская СШ»

С.Н. Тенеряднова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

Десятидневное меню завтраков для обучающихся ОВЗ 7-11, 12-18 лет  
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Дубовооввражская 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

Пронумеровано и  
прошнуровано  
16 стр.

Директор школы

 С.И. Тенерды

