

«Согласовано»
Директор МКОУ «Светлоярская СШ №2 имени Ф.Ф. Плужникова»

_____/Н.А.Хахалева/
М.П.



«Утверждаю»
ИП Чернецкая С.Д.

_____/С.Д.Чернецкая/
М.П.



**Десятидневное меню для организации питания детей
обучающихся общеобразовательных школ детей-инвалидов, детей с ОВЗ
Светлоярского муниципального района Волгоградской области
на 2024-2025 учебный год**

Сборник рецептов на продукцию общественного питания
/Составитель Могильный М.П.-М., ДеЛи плюс 2013-1008с. ISBN 978-5-905170-02-7
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений/
Под редакцией Могильный М.П.
И Тутельяна В.А. М.: ДеЛи принт. 2011.-544с ISBN 978-5-94343-230-9
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Лапшина В.Т. (ред). М.: Хлебпродинформ, 2004.-640 с. ISBN 5-93109-070-3
Сборник типовых меню и рецептов Блюда для организации питания детей школьного возраста в организациях
с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020г

День 1 Неделя 1

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

**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 рисовая молочная	200	250	49.77	6.42	8.02	4.90	6.12	33.97	42.46	205.60	257.00
Масло сливочное (порциями)	10	10	4.77	0.10	0.10	8.30	8.30	0.10	0.10	74.90	74.90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21.11	7.02	7.02	5.80	5.80	0.00	0.00	109.10	109.10
Батон нарезной	60	60	6.01	4.80	4.80	0.60	0.60	31.80	31.80	150.00	150.00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	8.95	0.20	0.20	0.00	0.00	6.40	6.40	26.40	26.40
Итого за Завтрак	500.00	550.00	90.61	18.54	20.14	19.60	20.82	72.27	80.76	566.00	617.40

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	12	0.66	1.10	0.12	0.20	2.28	3.80	13.20	22.00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300	15	2.15	2.58	6.10	7.32	12.97	15.57	115.42	138.51
Картофельное пюре	200	250	20	4.00	5.10	7.60	9.50	31.60	39.50	211.00	263.87
Птица, в соусе с томатом	100	100	35	14.40	14.40	11.00	14.00	3.20	3.20	222.10	222.10
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	10	0.35	0.35	0.08	0.08	29.85	29.85	122.00	122.00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60

Итого за Обед	870	1010	98	26.46	28.43	25.70	31.90	107.20	119.22	822.42	907.18
Итого за день				45.00	48.57	45.30	52.72	179.47	199.98	1388.42	1524.58

День 2 Неделя 1

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

**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	7.92	8.20	9.90	6.50	7.83	42.80	51.30	262.50	314.91
Гуляш	100	120	54.31	4.90	5.79	8.50	9.50	4.02	4.75	115.00	136.00
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	5.07	0.66	0.66	0.12	0.12	2.28	2.28	13.20	13.20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4.13	4.80	4.80	0.92	0.92	26.20	26.20	147.60	147.60
Компот из ягод (смородина)	200	200	19.18	0.30	0.30	0.10	0.10	8.40	8.40	35.40	35.40
Итого за завтрак	610	660	90.61	18.86	21.45	16.14	18.47	83.70	92.93	573.70	647.11

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	12	1.00	1.66	6.00	10.00	6.10	10.10	82.40	137.30
Суп-лапша домашняя	250	300	15	2.63	3.15	5.14	6.16	12.54	15.00	106.9	128.28
Макароны отварные	150	200	20	5.00	6.70	5.30	7.10	35.00	46.60	208.00	277.30
Котлеты из курицы	100	100	35	11.50	11.50	6.60	6.60	9.40	12.00	128.30	171.00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	0.60	0.60	0.00	0.00	22.70	22.70	93.20	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10

Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	820	960	98	25.63	28.51	23.84	30.66	113.04	133.70	757.50	945.78
Итого за день				44.49	49.96	39.98	49.13	196.74	226.63	1331.20	1592.89

День 3 Неделя 1

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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
Макароны отварные с сыром	200	250	22.83	8.50	10.5	10.5	13.1	23.64	35.8	210.56	263.2
Фрукты (Апельсин)	150	150	35.1	1.35	1.35	0.3	0.3	12.15	12.15	70.5	70.5
Батон нарезной	60	60	6.01	4.80	4.80	0.60	0.60	31.80	31.80	150.00	150.00
Какао с молоком	200	200	26.67	4.60	4.60	4.30	4.30	12.40	12.40	106.70	106.70
Итого за Завтрак	610.00	660.00	90.61	19.25	21.25	15.70	18.30	79.99	92.15	537.76	590.40

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	100	12	0.80	1.33	2.70	4.50	4.60	7.66	45.60	76.00
Суп крестьянский с пшеном	250	300	15	5.75	6.90	4.00	4.80	26.20	31.44	123.77	148.53
Жаркое по-домашнему	200	250	55	14.10	17.62	16.30	20.20	33.60	44.80	395.10	421.00
Чай каркаде	200	200	10	0.10	0.10	0.03	0.03	11.00	11.00	35.00	35.00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	770	910	98	25.65	30.85	23.83	30.33	102.70	122.20	738.17	819.23
Итого за день				44.90	52.10	39.53	48.63	182.69	214.35	1275.93	1409.63

День 4 Неделя 1

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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
Плов с курицей	180	220	55.25	13.68	16.72	15.68	18.61	32.52	39.71	307.68	376.09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	17.75	1.10	1.10	0.20	0.20	3.80	3.80	22.00	22.00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2.07	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Компот из свежих плодов	200	200	15.54	0.16	0.16	0.16	0.16	23.88	23.88	97.60	97.60
Итого за Завтрак	510.00	550.00	90.61	17.34	20.38	16.34	19.27	75	81.99	499.88	568.29

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	100	12	1.02	1.70	3.00	5.00	5.07	8.45	51.42	85.70
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	300	15	4.29	5.10	3.33	3.99	20.90	25.08	130.73	156.87
Пельмени на бульоне	200	200	55	16.40	16.40	19.00	19.00	49.50	49.50	420.00	420.00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10	0.30	0.30	0.00	0.00	6.70	6.70	27.60	27.60
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	770	860	98	26.91	28.40	26.13	28.79	109.47	117.03	768.45	828.87
Итого за день				44.25	48.78	42.47	48.06	184.27	199.02	1268.33	1397.16

День 5 Неделя 1

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	44.04	8.24	8.24	10.40	10.40	11.60	11.60	180.60	180.60
Макароны отварные	180	200	5.51	6.00	6.70	6.36	7.10	42.00	46.60	249.60	277.30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, капуста квашеная)	70	100	17.75	0.66	1.1	0.12	0.2	2.28	3.8	13.2	22
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4.13	4.80	4.80	0.92	0.92	26.20	26.20	147.60	147.60
Компот из ягод (смородина)	200	200	19.18	0.30	0.30	0.10	0.10	8.40	8.40	35.40	35.40
Итого за Завтрак	600.00	650.00	90.61	20.00	21.14	17.90	18.72	90.48	96.60	626.40	662.90
ОБЕД											
Винегрет с растительным маслом	60	100	12	0.75	1.25	5.32	8.87	4.50	7.50	68.85	114.75
Суп Полевой	250	250	15	4.86	5.90	2.96	2.96	13.84	13.84	130.00	130.00
Тефтели мясные паровые	120	120	35	10.97	10.97	9.65	9.65	9.88	11.88	170	170
Рис отварной	200	250	20	4.79	4.79	7.21	7.21	48.55	48.55	278.30	278.30
Чай каркаде	200	200	10	0.10	0.10	0.03	0.03	11.00	11.00	35.00	35.00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	890	980	98	26.37	27.91	25.97	29.52	115.07	120.07	820.85	866.75
Итого за день				46.37	49.05	43.87	48.24	205.55	216.67	1447.25	1529.65

День 6 Неделя 2

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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
Омлет натуральный	200	250	48.67	7.02	8.7	5.04	6.3	35.6	44.5	225	281
Масло сливочное (порциями)	10	10	4.77	0.10	0.10	8.30	8.30	0.10	0.10	74.90	74.90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21.11	7.02	7.02	5.80	5.80	0.00	0.00	109.10	109.10
Батон нарезной	60	60	6.01	4.80	4.80	0.60	0.60	31.80	31.80	150.00	150.00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10.05	0.30	0.30	0.00	0.00	6.70	6.70	27.60	27.60
Итого за Завтрак	500.00	550.00	90.61	19.24	20.92	19.74	21.00	74.20	83.10	586.60	642.60
ОБЕД											
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	12	0.66	1.10	0.12	0.20	2.28	3.80	13.20	22.00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	15	1.98	2.3	6.93	8.3	16.52	19.8	136.7	164
Биточки паровые	90	90	35	4.60	4.60	9.00	10.50	8.45	8.45	130.10	130.10
Пюре из бобовых с маслом	150	200	20	13.31	17.75	6.69	8.92	34.19	45.59	249.00	332.00
Компот из свежих плодов	200	200	10	0.16	0.16	0.16	0.16	23.88	23.88	97.60	97.60
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10

Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	810	950	98	25.61	30.81	23.70	28.88	112.62	128.82	765.30	884.40
Итого за день				44.85	51.73	43.44	49.88	186.82	211.92	1351.90	1527.00

День 7 Неделя 2

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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	7.92	8.20	9.90	6.50	7.83	42.80	51.30	262.50	314.91
Гуляш	100	120	54.31	4.90	5.88	8.50	10.20	4.02	4.80	115.00	138.00
Салат из квашенной капусты	60	100	16.26	1.02	1.70	3.00	5.00	5.07	8.45	51.42	85.70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2.07	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10.05	0.30	0.30	0.00	0.00	6.70	6.70	27.60	27.60
Итого за Завтрак	540.00	630.00	90.61	16.82	20.18	18.30	23.33	73.19	85.85	529.12	638.81
ОБЕД											
Морковь по-корейски	60	100	12	1.00	1.60	3.00	3.50	26.00	43.30	153.00	88.30
Щи по-уральски	250	300	15	1.90	2.20	5.50	6.60	7.00	8.50	147.00	175.00
Плов с курицей	200	250	55	15.20	19.00	17.00	21.00	36.10	45.12	342.00	427.37
Чай черный байховый с сахаром	200	200	10	0.20	0.20	0.00	0.00	6.40	6.40	26.40	26.40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	770	910	98	23.20	27.90	26.30	31.90	102.80	130.62	807.10	855.77
Итого за день				23.50	28.20	26.30	31.90	109.50	137.32	834.70	883.37

День 8 Неделя 2

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

**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 из пшена и риса молочная "Дружба"	150	250	44.55	8.70	11.60	12.00	16.00	38.40	51.20	230.60	307.40
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21.11	7.02	7.02	5.80	5.80	0.00	0.00	109.10	109.10
Фрукты (Яблоко)	100	100	13	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00
Батон нарезной	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	15.90	15.90	75.00	75.00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	8.95	0.20	0.20	0.00	0.00	6.40	6.40	26.40	26.40
Итого за Завтрак	510.00	610.00	90.61	18.72	21.62	18.50	22.50	70.50	83.30	488.10	564.90

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	12	2.90	4.83	6.51	10.85	2.10	2.33	66.26	110.43
Рассольник Ленинградский	250	300	15	1.50	1.80	1.90	2.37	13.20	15.87	76.70	92.04
Макароны отварные	180	200	20	6.00	6.70	6.36	7.10	42.00	46.60	249.60	277.30
Тефтели мясные с рисом	120	120	35	10.97	10.97	9.65	9.65	9.88	11.88	170	170
Чай каркаде	200	200	10	0.10	0.10	0.03	0.03	11.00	11.00	35.00	35.00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	870	980	98	26.37	29.30	25.25	30.80	105.48	114.98	736.26	823.47
Итого за день				45.09	50.92	43.75	53.30	175.98	198.28	1224.36	1388.37

День 9 Неделя 2

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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
Плов с курицей	180	220	55.25	13.68	16.72	15.68	18.61	32.52	39.71	307.68	376.09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	17.75	1.10	1.10	0.20	0.20	3.80	3.80	22.00	22.00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2.07	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	15.54	0.35	0.35	0.08	0.08	29.85	29.85	122.00	122.00
Итого за Завтрак	510.00	550.00	90.61	17.53	20.57	16.26	19.19	80.77	87.96	524.28	592.69

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	100	12	1.02	1.70	3.00	5.00	5.07	8.45	51.42	85.70
Суп картофельный с горохом	250	300	15	3.60	3.90	6.50	7.80	12.10	13.60	121.00	136.00
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	20	8.20	11.00	6.50	8.70	42.80	57.00	262.50	349.90
Гуляш	100	120	35	4.90	5.79	8.50	9.50	4.02	4.75	115.00	136.00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	0.60	0.60	0.00	0.00	22.70	22.70	93.20	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	820	980	98	23.22	27.89	25.30	31.80	113.99	133.80	781.82	939.50
Итого за день				40.75	48.46	41.56	50.99	194.76	221.76	1306.10	1532.19

День 10 Неделя 2

Соласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

**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 творожно-манная со сгущенным молоком	200	250	48.05	16.54	20.7	12.05	15.06	24.4	30.5	247	308.75
Булочка "Веснушка"	100	100	32.5	0.90	0.90	7.20	7.20	48.70	48.70	211.00	211.00
Чай каркаде	200	200	10.06	0.10	0.10	0.03	0.03	9.90	9.90	35.00	35.00
Итого за Завтрак	500.00	550.00	90.61	25.83	21.70	19.28	22.29	83.00	89.10	493.00	554.75

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	12	0.66	1.10	0.12	0.20	2.28	3.80	13.20	22.00
Суп крестьянский с перловой крупой	250	300	15	8.89	10.66	10.1	12.12	25.8	30.96	230.8	276.96
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	35	8.24	8.24	9.57	9.57	22.50	22.50	210.8	210.8
Картофельное пюре	180	180	20	3.60	3.60	6.84	6.84	28.44	28.44	189.96	189.96
Чай черный байховый с сахаром	200	200	10	0.20	0.20	0.00	0.00	6.40	6.40	26.40	26.40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2.50	2.50	0.50	0.50	12.70	12.70	66.10	66.10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед	850	940	98	25.83	28.70	27.43	29.53	112.72	119.40	809.86	864.82
Итого за день				51.66	50.40	46.71	51.82	195.72	208.50	1302.86	1419.57