



«Согласовано»
Директор МКОУ Червленовская СШ

/С.В.Калмыкова/



/С.Д.Чернецкая/

**Десятидневное меню для организации питания детей с ОВЗ
общеобразовательных школ
Светлоярского муниципального района Волгоградской области
на 2025-2026 учебный год**

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапшина, 2004. доб. Техничко-технологические карты

Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся с ОВЗ возрастной категории 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая вязкая	200	46,38	5,00	0,50	27,00	186,80	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	217
Сыр полутвердый (порциями)	30	28,26	7,00	8,90	0,00	108,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Масло сливочное (порциями)	10	7,35	0,10	7,25	0,13	66,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	79
Батон нарезной	60	6,47	4,50	1,74	30,90	157,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с молоком	200	22,54	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	460
Итого за Завтрак	500	111,00	18,20	19,69	69,53	582,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (порциями)	60	15,00	0,48	0,15	1,02	6,62	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Борщ с фасолью и картофелем	250	20,00	3,67	5,62	40,95	229,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	96
Картофельное пюре	200	15,00	5,40	8,00	11,60	140,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	377
Кнели из птицы с рисом	100	50,00	11,50	10,30	5,40	160,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Напиток из шиповника	200	10,00	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	870	115,00	26,04	24,97	103,99	743,39		
Итого за день		226,00	44,24	44,66	173,52	1325,99		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Макаронные изделия отварные	150	19,99	5,55	4,95	29,55	184,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	256
Птица в соусе с томатом	100	44,92	9,50	9,80	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Винегрет овощной	60	11,10	0,96	3,73	3,97	53,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	47
Хлеб пшеничный формовой	30	6,22	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Компот из смородины черной	200	28,77	0,30	0,10	11,30	48,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	490
Итого за завтрак	540	111,00	18,59	18,82	69,80	502,17		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат витаминный	60	15,00	0,72	3,00	3,31	43,97	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	2
Суп крестьянский с крупой	250	20,00	2,4	5	8,5	88,5	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	118
Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	5,55	6,39	37,88	243,30	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Котлеты рубленые (с соусом)	100	50,00	12,10	9,70	9,80	175,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	374
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	820	115,00	25,69	24,82	106,31	764,44		
Итого за день		226,00	44,28	43,64	176,11	1266,61		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	200	47,10	4,10	6,47	1,9	103,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	230
Блинчики с творогом	100	35,28	6,1	6,17	26,64	186,48	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	524
Фрукты (Яблоко)	100	9,24	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	6,47	4,50	1,74	30,90	157,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Какао с молоком	200	12,91	3,30	2,90	13,80	94,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	462
Итого за Завтрак	660	111,00	18,40	17,68	83,04	585,58		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из свёклы отварной	60	15,00	0,84	3,67	4,57	54,82	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	26
Суп-харчо	250	20,00	7,95	9,40	12,20	165,25	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	118
Жаркое по-домашнему	200	65,00	11,80	10,30	45,80	307,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	328
Чай каркаде	200	10,00	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	770	115,00	24,91	24,01	103,29	712,74		
Итого за день		226,00	43,31	41,69	186,33	1298,32		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	66,53	12,64	2,06	9,03	105,26	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	307
Рис отварной	200	16,46	3,02	16,25	31,80	251,30	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	385
Овощи по сезону (порциями)	60	12,60	0,48	0,15	1,02	6,62	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Хлеб пшеничный формовой	30	7,64	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Компот из яблок с лимоном	200	7,77	0,30	0,20	14,20	60,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	487
Итого за Завтрак	580,00	111,00	18,72	18,90	70,82	493,45		

ОБЕД (второй завтрак)

Икра овощная	60	15,00	0,78	1,63	2,29	27,11	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	52
Суп Полевой	250	20,00	2,86	2,96	13,84	254,00	Сборник рецептур 2004г., ТТК	117
Макаронные изделия отварные	150	15,00	5,55	4,95	29,55	184,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	256
Тефтели мясные паровые	90	50,00	12,5	14,1	20,93	149,64	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	348
Чай с сахаром	200	10,00	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	810	115,00	26,21	24,37	102,63	782,92		
Итого за день		226,00	44,93	43,27	173,45	1276,37		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов из отварной птицы	200	54,45	12,30	8,20	14,80	95,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Салат из квашенной капусты	60	13,56	0,96	3,60	4,94	56,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	9
Вафли	100	31,78	2,35	5,43	37,65	325,90	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	580
Хлеб пшеничный формовой	30	7,64	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Чай с сахаром	200	3,57	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	590,00	111,00	18,09	17,57	81,46	586,37		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (порциями)	60	15,00	0,48	0,15	1,02	6,62	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Щи из свежей капусты	250	20,00	1,30	4,42	3,45	59,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	103
Пельмени на бульоне	200	65,00	19,70	22,00	66,20	528,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	520
Напиток из шиповника	200	10,00	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	770	115,00	26,47	27,47	115,69	801,29		
Итого за день		226,00	44,56	45,04	197,15	1387,66		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	54,12	3,1	5,27	19,44	150,5	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	268
Сыр полутвердый (порциями)	30	28,26	7,00	8,90	0,00	108,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Фрукты (Апельсин)	100	9,24	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	6,47	4,50	1,74	30,90	157,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Какао с молоком	200	12,91	3,30	2,90	13,80	94,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	462
Итого за Завтрак	590,00	111,00	18,30	19,21	73,94	554,20		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из белокочанной капусты	60	15,00	0,87	3,61	5,06	56,62	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	1
Суп картофельный с рисовой крупой	250	20,00	2,77	3,52	9,8	82	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	114
Биточки из птицы припущенные	90	50,00	18,06	16,25	9,67	256,71	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	372
Пюре из бобовых с маслом	200	15,00	0,27	1,30	39,70	192,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	389
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	860	115,00	26,89	25,41	111,05	801,10		
Итого за день		226,00	45,19	44,62	184,99	1355,30		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Каша гречневая рассыпчатая	150	19,64	5,55	6,39	37,88	243,30	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Птица в соусе с томатом	100	44,92	9,50	9,80	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	339
Салат витаминный	60	10,03	0,72	3,00	3,31	43,97	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	2
Хлеб пшеничный формовой	30	7,64	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Компот из яблок и ягод замороженных	200	28,77	0,10	0,10	10,90	45,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	492
Итого за завтрак	540	111,00	18,15	19,53	77,07	548,94		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из моркови	60	15,00	0,72	3,61	6,75	62,65	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	21
Щи по-уральски	250	20,00	3,85	6,08	43,7	297,4	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	108
Рагу из овощей и мяса	200	65,00	17,00	17,00	17,00	289,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	
Чай с сахаром	200	10,00	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	770	115,00	26,09	27,42	103,47	816,72		
Итого за день		226,00	44,24	46,95	180,54	1365,66		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Каша "Дружба"	200	46,38	5,10	0,20	28,60	186,86	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	229
Сыр полутвердый (порциями)	30	28,26	7,00	8,90	0,00	108,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Масло сливочное (порциями)	10	7,35	0,10	7,25	0,13	66,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	79
Батон нарезной	60	6,47	4,50	1,74	30,90	157,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с молоком	200	22,54	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	460
Итого за Завтрак	500,00	111,00	18,30	19,39	71,13	582,66		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	15,00	0,90	3,73	4,57	55,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	30
Рассольник Ленинградский	250	20,00	2,62	2,58	21,08	159,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	100
Макаронные изделия отварные	150	15,00	5,55	4,95	29,55	184,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	256
Тефтели мясные паровые	90	50,00	12,5	14,1	20,93	149,64	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	348
Чай каркаде	200	10,00	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	810	115,00	25,89	26,00	116,85	734,71		
Итого за день		226,00	44,19	45,39	187,98	1317,37		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Плов из отварной птицы	200	54,45	12,30	8,20	14,80	95,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Овощи по сезону (порциями)	60	21,00	0,48	0,15	1,02	6,62	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Печенье	100	26,02	2,5	9,8	34,5	315	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	582
Хлеб пшеничный формовой	30	3,82	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Напиток из шиповника	200	5,71	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Итого за Завтрак	590	111,00	18,23	18,66	83,39	565,49		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашенной капусты	60	15,00	0,96	3,60	4,94	56,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	9
Суп гороховый	250	20,00	3,08	3,27	15,77	122,25	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	127

Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	8,55	6,39	37,88	243,30	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Птица в соусе с томатом	100	50,00	9,50	9,80	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Компот из смородины черной	200	10,00	0,30	0,10	11,30	48,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	490
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	820	115,00	26,71	23,79	106,82	746,22		
Итого за день		226,00	44,94	42,45	190,21	1311,71		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Запеканка рисовая с творогом	200	63,19	12,46	14,13	32,50	318,66	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	286
Булочка ванильная	100	35,00	5,30	4,70	28,80	179,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	541
Фрукты (Яблоко)	100	9,24	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Чай с сахаром	200	3,57	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	600,00	111,00	18,36	19,33	80,40	579,66		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (порциями)	60	15,00	0,48	0,15	1,02	6,62	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Свекольник	250	20,00	2,32	4,72	10,32	93,25	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	98
Запеканка картофельная с мясом	200	65,00	16,80	18,70	57,00	425	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Чай каркаде	200	10,00	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	2,04	0,39	11,95	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,50	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	770	115,00	23,92	24,21	109,06	710,54		
Итого за день		226,00	42,28	43,54	189,46	1290,20		
Итого за 10 дней		2260,00	442,16	441,25	1839,74	13195,19		

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тепешкина. - 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. Техничко-технологические карты