

Согласовано:

Директор
МБОУ Родионовская №7 СОШ

Колякова О.В.

сентябрь 2026г



10-ти дневное меню обедов ОВЗ для обучающихся
муниципальных общеобразовательных организаций
Родионово-Несветаевского района.

Сезон : осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ОБЕД						
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Таблица № 24, 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	35,77	24,58	90,39	721,82	

ВТОРНИК

День 2							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ". Липинна 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	
	Жаркое по-домашнему (птица)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	Табл №24/1994г
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	54-7с/2022г
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004г
		770	35,40	31,36	92,05	792,04	18/2016г

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания "Хлебродинформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (птица)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,00	516/2004г
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,94	28,94	112,03	822,69	

Сборник рецептов блюд и кулинарных
изделий для обучающихся
образовательных организаций Кучма
В.Р. Москва 2016г

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Свекла отварная	70	1,05	0,11	29,43	54-28 з/2022г
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	161,85	138/2004
	Биточек (птица)	90	16,61	18,68	289,92	116/1994г
	Макаронны отварные	190	5,25	6,15	217,00	516/2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,31	32,24	775,90	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	54-203/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
Котлета (птица) в соусе	100	15,04	14,45	13,25	243,32	416/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	32,74	28,24	106,62	812,50	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липинна 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Капуста квашеная	50	0,93	0,27	1,17	10,83		Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80		54-8с/2022г
Плов (птица)	250	28,75	20,40	31,25	423,50		403/1994г
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00		639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	36,22	24,79	90,54	730,03		

ВТОРНИК

День 7							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапишна 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61		
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74		
Тефтели (птица)	100	11,61	5,55	14,50	154,44		
Каша пшеничная	180	8,2	7,64	33,97	237,51		
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	128,00		
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,89	30,43	110,75	843,20		

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодолюшко" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Огурец соленый в нарезке *	80	0,80	0,10	1,70	4,37	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г Таблица № 24, 1994 г 138/2004
Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,38	9,00	20,50	202,31	
Жаркое по-домашнему (птица)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г Таблица № 24, 1994 г 138/2004
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	41,26	38,20	91,73	871,02	

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2021г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Табл №24/1994г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	148,74	54-13 с/2022 г
Гуляш (птица)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	403/1994
Макароны отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,00	332/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	16,20	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	22,69	22,15	96,66	746,56	

ПЯТНИЦА

День 10							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ". Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	4,37	Таблица № 24 1994г 54-7с/2022г 416/1994 г 528/1994г 508/2004г 639/2004г 18/2016г	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00		
Биточек (птица)	50	9,23	10,38	7,69	161,15		
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42		
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49		
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	21,40	128,00		
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	31,90	25,06	110,88	830,33		

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - Допускается выдача иных овощей