

«Согласовано»



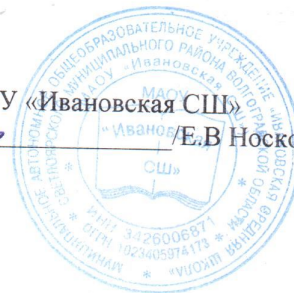
ИП

/С.Д.Чернецкая/

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Ивановская СШ»

/Е.В.Носкова /



**Десятидневное меню для организации питания
детей-инвалидов, детей с ОВЗ
МАОУ «Ивановская СШ»
на 2026-2027 учебный год**

Сборник рецептур на продукцию общественного питания

/Составитель Могильный М.П.-М., ДеЛи плюс 2013-1008с. ISBN 978-5-905170-02-7

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под редакцией Могильный М.П.

И Тутельяна В.А. М.: ДеЛи принт. 2011.-544с ISBN 978-5-94343-230-9

Сборник рецептур 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 рецептур Блюда для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования. Новосибирск, 2020г

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

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Каша рисовая вязкая	200	5,77	0,55	36,00	186,80	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	217
Сыр полутвердый (порциями)	30	7,00	8,85	0,00	107,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Масло сливочное (порциями)	15	0,10	7,25	0,13	66,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	79
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	505	17,57	18,49	76,27	554,90		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,67	8,62	50,95	269,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	96
Жаркое по-домашнему	200	15,80	15,90	14,80	307,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	328
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	770	24,94	25,52	111,77	790,30		
Итого за день		42,51	44,01	188,04	1345,20		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Макаронные изделия отварные	150	5,55	6,75	29,55	192,83	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	256
Птица в соусе с томатом	100	9,50	9,75	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Фрукты (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Итого за завтрак	610	17,73	17,15	78,32	509,43		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	118
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	9,60	43,20	290,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Котлеты рубленые (с соусом)	100	12,10	10,70	9,80	175,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	374
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495

Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	850	26,56	26,13	109,32	774,30		
Итого за день		44,29	43,28	187,64	1283,73		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Рис отварной	200	3,02	16,25	35,80	331,78	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	385
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	12,64	2,06	9,03	105,26	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	307
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	11,30	48,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	490
Итого за Завтрак	620	18,72	18,75	71,91	561,84		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп Полевой	250	3,33	6,37	17,81	255,00	Сборник рецептов 2004г., ТТК	117
Макаронник с мясом	200	16,80	18,70	53,50	350,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	263
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	770	25,13	25,90	108,33	779,20		
Итого за день		43,85	44,65	180,24	1341,04		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Каша овсяная молочная жидкая	200	5,90	8,48	7,89	135,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Блинчики с вареной сгущенкой	120	6,1	6,1	26,54	185,77	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	524
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	459
Итого за Завтрак	580	16,80	16,42	74,77	518,27		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп-харчо	250	4,78	9,40	50,20	296,75	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	109
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	45,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	492
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573

Итого за Обед	820	26,68	27,23	105,82	766,95		
Итого за день		43,48	43,65	180,59	1285,22		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов из отварной птицы	250	14,90	15,20	39,91	324,34	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	670	18,26	16,04	74,79	483,14		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Щи из свежей капусты	250	1,30	4,42	3,45	59,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	103
Пельмени мясные отварные	200	19,70	22,00	66,20	528,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	520
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	770	26,47	27,42	115,67	801,20		
Итого за день		44,73	43,46	190,46	1284,34		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Макароны, запеченные с яйцом	250	6,1	6,9	38,2	254	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	260
Сыр полутвердый (порциями)	30	7,00	8,85	0,00	107,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	460
Итого за Завтрак	540	19,20	18,79	80,54	582,00		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,77	3,52	9,8	82	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	114
Пюре из бобовых с маслом	200	0,27	1,30	49,70	219,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	389
Тефтели мясные паровые	90	17,90	21,30	6,91	286,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	348
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573

Итого за Обед	860	26,34	26,95	114,23	807,50		
Итого за день		45,54	45,74	194,77	1389,50		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	9,60	43,20	290,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Птица в соусе с томатом	100	9,50	9,75	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Итого за завтрак	600	18,92	19,70	83,19	569,80		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Щи по-уральски	250	4,01	8,58	52,03	297,4	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	108
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	11,30	48,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	490
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	820	26,11	26,41	108,05	770,60		
Итого за день		45,03	46,11	191,24	1340,40		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Каша "Дружба"	200	5,07	0,48	29,40	185,95	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	229
Сыр полутвердый (порциями)	30	7,00	8,85	0,00	107,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Масло сливочное (порциями)	15	0,10	7,25	0,13	66,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	79
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	459
Итого за Завтрак	505	16,97	18,42	69,87	556,05		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Рассольник Ленинградский	250	2,62	8,40	21,08	172,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	100
Макаронные изделия отварные	150	5,55	6,75	29,55	192,83	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	256
Котлеты рубленые (с соусом)	100	12,10	10,70	9,80	175,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	374
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	820	25,74	26,85	106,45	754,13		

Итого за день		42,71	45,27	176,32	1310,18		
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--	--

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов из отварной птицы	250	14,90	15,20	39,91	324,34	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	670	18,26	16,04	74,79	483,14		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп гороховый	250	3,91	4,94	15,10	122,37	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	127

Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	9,60	43,20	290,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Птица в соусе с томатом	100	9,50	9,75	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	850	25,47	25,12	116,33	779,57		
Итого за день		43,73	41,16	191,12	1262,71		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Запеканка рисовая с творогом	200	10,46	11,13	32,50	318,66	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	282
Булочка ванильная	100	5,30	4,70	28,80	179,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	541
Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	460
Итого за Завтрак	500	17,36	17,13	72,80	561,66		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Свекольник	250	2,32	4,72	10,32	93,25	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	98
Запеканка картофельная с мясом	200	16,80	18,70	57,00	425	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	770	23,92	24,16	109,04	710,45		
Итого за день		41,28	41,29	181,84	1272,11		
Итого за 10 дней		437,15	438,62	1862,26	13114,43		

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. Талешкина. - 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