

«Согласовано»  
Директор МАОУ «Ивановская СШ»



Е. В. Носкова /

«Утверждаю»  
ИП Чернецкая С.Д.



/С.Д. Чернецкая/

## Десятидневное меню для организации питания детей,

### обучающихся общеобразовательных школ детей-инвалидов, детей с ОВЗ

### Светлоярского муниципального района Волгоградской области

### На 2025-2026 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 учреждениях/

День 1 Неделя 1

Солосованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. \_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_

**Меню на 2025 год**  
**Питание для учащихся с ОВЗ**

**Завтрак**

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		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	61,19	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Масло сливочное (порциями)	10	10	7,35	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	19,11	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	6,47	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	16,88	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>550,00</b>	<b>111</b>	<b>18,54</b>	<b>20,14</b>	<b>19,60</b>	<b>20,82</b>	<b>72,27</b>	<b>80,76</b>	<b>566,00</b>	<b>617,40</b>

**ОБЕД**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	15	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	20	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Картофельное пюре	200	250	15	4,00	5,10	7,60	9,50	31,60	39,50	211,00	263,87
Птица, в соусе с томатом	100	100	50	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 пеклеваный	30	30	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10

День 2 Неделя 1

Согласованно

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		
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,94	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	63,28	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	5,45	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,45	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	28,88	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>111</b>	<b>18,86</b>	<b>21,45</b>	<b>16,14</b>	<b>18,47</b>	<b>83,70</b>	<b>92,93</b>	<b>573,70</b>	<b>647,11</b>

ОБЕД

Сапат из белокочанной капусты с морковью	60	100	15	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
Макаронны 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	50	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 пеклеваный	30	30	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10

День 3 Неделя 1

Согласованно

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				
Макаронны отварные с сыром	200	250	29,77	8,50	10,5	10,5	13,1	23,64	35,8	210,56	263,2
Фрукты (Апельсин)	150	150	38,85	1,35	1,35	0,3	0,3	12,15	12,15	70,5	70,5
Батон нарезной	60	60	6,47	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Какао с молоком	200	200	35,91	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610,00</b>	<b>660,00</b>	<b>111,00</b>	<b>19,25</b>	<b>21,25</b>	<b>15,70</b>	<b>18,30</b>	<b>79,99</b>	<b>92,15</b>	<b>537,76</b>	<b>590,40</b>

**ОБЕД**

Салат из свеклы отварной	60	100	15	0,80	1,33	2,70	4,50	4,60	7,66	45,60	76,00
Суп крестьянский с пшеном	250	300	20	5,75	6,90	4,00	4,80	26,20	31,44	123,77	148,53
Жаркое по-домашнему	200	250	65	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	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,5	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>115</b>	<b>25,65</b>	<b>30,85</b>	<b>23,83</b>	<b>30,33</b>	<b>102,70</b>	<b>122,20</b>	<b>738,17</b>	<b>819,23</b>

День 5 Неделя 1

Согласованно

ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

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				
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	47,57	8,24	8,24	10,40	10,40	11,60	11,60	180,60	180,60
Макаронны отварные	180	200	10,99	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,	70	100	19,11	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,45	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	28,88	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>650,00</b>	<b>111,00</b>	<b>20,00</b>	<b>21,14</b>	<b>17,90</b>	<b>18,72</b>	<b>90,48</b>	<b>96,60</b>	<b>626,40</b>	<b>662,90</b>

**ОБЕД**

Винегрет с растительным маслом	60	100	15	0,75	1,25	5,32	8,87	4,50	7,50	68,85	114,75
Суп Полевой	250	250	20	4,86	5,90	2,96	2,96	13,84	13,84	130,00	130,00
Тефтели мясные паровые	120	120	50	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	11,88	170	170
Рис отварной	200	250	15	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 пектеванский	30	30	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,5	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>980</b>	<b>115</b>	<b>26,37</b>	<b>27,91</b>	<b>25,97</b>	<b>29,52</b>	<b>115,07</b>	<b>120,07</b>	<b>820,85</b>	<b>866,75</b>
<b>Итого за день</b>				<b>46,37</b>	<b>49,05</b>	<b>43,87</b>	<b>48,24</b>	<b>205,55</b>	<b>216,67</b>	<b>1447,25</b>	<b>1529,65</b>

День 6 Неделя 2

Согласованно

Утверждено

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				
Омлет натуральный	200	250	61,19	7,02	8,7	5,04	6,3	35,6	44,5	225	281
Масло сливочное (порциями)	10	10	7,35	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	19,11	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	6,47	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	16,88	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>550,00</b>	<b>111,00</b>	<b>19,14</b>	<b>20,82</b>	<b>19,74</b>	<b>21,00</b>	<b>73,90</b>	<b>82,80</b>	<b>585,40</b>	<b>641,40</b>
<b>ОБЕД</b>											
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	15	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	20	1,98	2,3	6,93	8,3	16,52	19,8	136,7	164
Биточки паровые	90	90	50	4,60	4,60	9,00	10,50	8,45	8,45	130,10	130,10
Пюре из бобовых с маслом	150	200	15	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 пеклеванной	30	30	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10

День 7 Неделя 2

Согласованно

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				
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,94	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	63,28	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Салат из квашенной капусты	60	100	21,3	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,23	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	15,25	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>630,00</b>	<b>111,00</b>	<b>16,82</b>	<b>20,09</b>	<b>18,30</b>	<b>22,63</b>	<b>73,19</b>	<b>85,80</b>	<b>529,12</b>	<b>636,81</b>
<b>ОБЕД</b>											
Морковь по-корейски	60	100	15	1,00	1,60	3,00	3,50	26,00	43,30	153,00	88,30
Щи по-уральски	250	300	20	1,90	2,20	5,50	6,60	7,00	8,50	147,00	175,00
Плов с курицей	200	250	65	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 пеклеваннный	30	30	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,5	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>115</b>	<b>23,20</b>	<b>27,90</b>	<b>26,30</b>	<b>31,90</b>	<b>102,80</b>	<b>130,62</b>	<b>807,10</b>	<b>855,77</b>

День 8 Неделя 2

Согласованно

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				
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	150	250	51,74	8,70	11,60	12,00	16,00	38,40	51,20	230,60	307,40
Сыр Твердых сортов в нарезке	30	30	19,11	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Яблоко)	100	100	16,8	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
Батон нарезной	30	30	6,47	2,40	2,40	0,30	0,30	15,90	15,90	75,00	75,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	16,88	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,00</b>	<b>610,00</b>	<b>111,00</b>	<b>18,72</b>	<b>21,62</b>	<b>18,50</b>	<b>22,50</b>	<b>70,50</b>	<b>83,30</b>	<b>488,10</b>	<b>564,90</b>

**ОБЕД**

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	15	2,90	4,83	6,51	10,85	2,10	2,33	66,26	110,43
Рассольник Ленинградский	250	300	20	1,50	1,80	1,90	2,37	13,20	15,87	76,70	92,04
Макаронны отварные	180	200	15	6,00	6,70	6,36	7,10	42,00	46,60	249,60	277,30
Тефтели мясные с рисом	120	120	50	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 пеклеваный	30	30	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,5	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>980</b>	<b>115</b>	<b>26,37</b>	<b>29,30</b>	<b>25,25</b>	<b>30,80</b>	<b>105,48</b>	<b>114,98</b>	<b>736,26</b>	<b>823,47</b>



День 9 Неделя 2

Согласованно

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				
Плов с курицей	180	220	73,09	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	20,02	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,23	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	15,66	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,00</b>	<b>550,00</b>	<b>111,00</b>	<b>17,53</b>	<b>20,57</b>	<b>16,26</b>	<b>19,19</b>	<b>80,77</b>	<b>87,96</b>	<b>524,28</b>	<b>592,69</b>

**Обед**

Салат из квашенной капусты	60	100	15	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Суп картофельный с горохом	250	300	20	3,60	3,90	6,50	7,80	12,10	13,60	121,00	136,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	15	8,20	11,00	6,50	8,70	42,80	57,00	262,50	349,90
Гуляш	100	120	50	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 пеклеваный	30	30	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,5	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>980</b>	<b>115</b>	<b>23,22</b>	<b>27,89</b>	<b>25,30</b>	<b>31,80</b>	<b>113,99</b>	<b>133,80</b>	<b>781,82</b>	<b>939,50</b>

День 10 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. \_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_

Меню на 2025 год

Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		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		
Запеканка творожно-манная со сухими молоком	200	250	68,45	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	10,05	0,10	0,10	0,03	0,03	9,90	9,90	35,00	35,00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>550,00</b>	<b>111,00</b>	<b>17,54</b>	<b>21,70</b>	<b>19,28</b>	<b>22,29</b>	<b>83,00</b>	<b>89,10</b>	<b>493,00</b>	<b>554,75</b>

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	15	белки		жиры		углеводы		калории	калории
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Сул крестьянский с перловой крупой	250	300	20	8,89	10,66	10,1	12,12	25,8	30,96	230,8	276,96
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	50	8,24	8,24	9,57	9,57	22,50	22,50	210,8	210,8
Картофельное пюре	180	180	15	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 пектеванный	30	30	2,5	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,5	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>940</b>	<b>115</b>	<b>26,49</b>	<b>28,70</b>	<b>27,43</b>	<b>29,53</b>	<b>112,72</b>	<b>119,40</b>	<b>809,86</b>	<b>864,82</b>