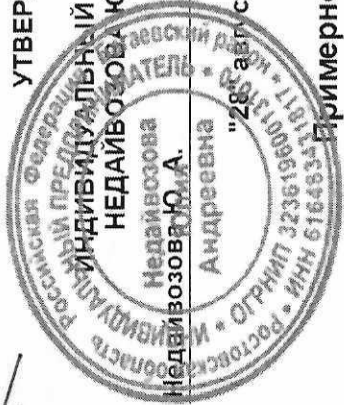


УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОВА Юлия Андреевна

Недайвова
Ю.А.
Андреевна

"28" августа 2025 год

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР
МБОУ Михайловская СОШ

С.Н. Писаренко

"28" августа 2025 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ с 12 лет и старше
при МБОУ СОШ Красносулинского района**

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготавливаемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше

хутор Михайловка
август, 2025 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	22	33	313	
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	267
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	148
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	13002
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	432
Итого за Завтрак		540	23	32	105	778	ПТ
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	74
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	255
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100	8		50	274	26
Компот из смеси сухофруктов 200 гр.		200			10	40	13002
Итого за Обед		930	30	26	146	1103	492
Итого за день		1 470	53	58	251	1881	

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	268
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	204
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	145
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	13002
Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.		50	3	1	22	108	459
Итого за Завтрак		640	30	23	115	1959	67
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	121
	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	23	29	27	449	13002
	Сметана 15 гр.	15		2		24	395
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	434
Оладьи с повидлом 150 гр.		150	18	16	56	443	436
Итого за Обед		865	54	56	150	1432	1046
Итого за день		1505	84	79	265	2501	

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		540	24	27	78	763	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100	8		50	274	13002
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
Итого за Обед		790	36	31	139	1057	
Итого за день		1330	60	58	217	1820	

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
Итого за Завтрак		580	29	32	118	860	
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Фрикадельки из кур 100 гр.	100	11	15	18	255	297
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100	8		50	274	13002
Итого за Обед		860	31	28	143	1031	482
Итого за день		1440	60	60	261	1891	

(лист 5)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года			Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		600	17	23	90	533	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Пицца школьная 200 гр.	200	21	22	52	484	534
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100	8		50	274	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
Итого за Обед		850	38	29	146	1028	
Итого за день		1450	55	52	296	1561	(лист 6)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года				Неделя: 2		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр.	250	6	9	34	277	233	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459	
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539	
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76	
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72	
	Итого за Завтрак		570	17	29	104	778	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	4	11	12	169	101	
	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268	
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255	
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100	8		50	274	13002	
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492	
	Итого за Обед		930	32	33	126	963	
Итого за день		1500	49	62	230	1741	(лист 7)	

Неделя: 2				День: вторник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 230 гр.	230	22	26	35	543	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		630	31	31	86	836	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с	150	16	26	24	392	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100	8		50	274	13002
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
Итого за Обед		850	50	49	174	1389	
Итого за день		1480	81	80	260	2225	(лист 8)

(лист 8)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года				Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74	
	Капуста тушеная 180 гр.	180	4	7	17	144	377	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432	
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046	
Итого за Завтрак		670	37	36	135	1056		
Обед								
	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167	
	Тефтели куриные 100 гр.	100	17	11	7	199	368	
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374	
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100	8		50	274	13002	
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436	
Итого за Обед		930	37	24	137	1001		
Итого за день		1600	74	60	272	2057	(лист 9)	

(лист 9)

Неделя: 2				День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	15	17	30	294	298
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Итого за Завтрак		640	31	36	153	1020
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	92
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	20	24	307	293
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100			50	274	13002
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Итого за Обед		930	46	31	142	1154
Итого за день		1570	77	67	296	2174	

(лист 10)

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года				Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Tab.2		
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002		
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76		
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72		
		530	23	26	75	516			
Итого за Завтрак									
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	17	169	97		
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74		
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255		
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр.	100	1		3	19	145		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 100 гр.	100	8		50	274	13002		
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492		
		930	33	33	141	1078			
	Итого за день	1460	56	59	216	1594			
Итого за период		14805	649	635	2564	19445			
Среднее значение за период			64,9	63,5	256,4	1944,5			

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильский М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильского и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
4. Покупные товары.