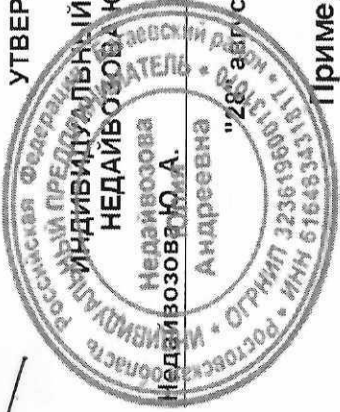


УТВЕРЖДЕНО



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 6 до 11 лет
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

Неделя: 1

День: понедельник

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

Рацион: КС_ОВЗ_ с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	67
Итого за Завтрак		640	30	23	115	1069	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	23	29	27	449	395
	Сметана 15 гр.	15		2		24	434
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
Итого за Обед		865	54	56	150	1432	
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		200	31	28	143	1031	482
Итого за день		1440	60	60	261	1891	

(лист 5)

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	Та6.2
	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)

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
Обед	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Итого за Завтрак		17	29	104	778	
	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
Итого за Обед	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		32	33	126	963	
Итого за день		1500	49	62	230	1741	

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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)

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	8		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)

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 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
Итого за Обед		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 "ТАДА" 2011. Электронная версия.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный 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. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делли принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
4. Покупные товары.