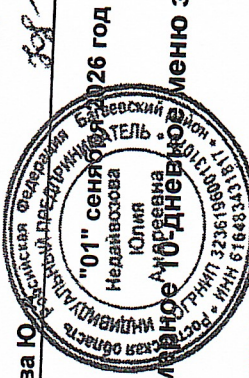


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

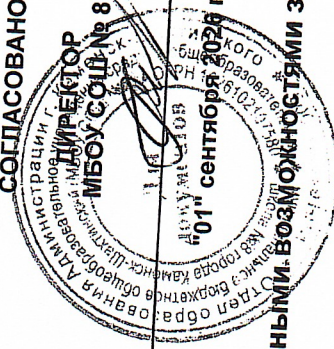
Недайвонова Ю.



Применение 10-дневного

2026 год

СОГЛАСОВАНО



Гоголева С. В.

01' сентября 2026 год

меню завтраков и обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
при МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинска

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 приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порции блюд (в граммах) для детей различного возраста с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше

хутор Ажинов
март, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	550	21	29	107	747	
Обед	Суп с крупой рисовой 250 гр.	250	2	6	26	227	115
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Тертели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	880	36	37	118	965	
	Итого за день	1430	57	66	225	1712	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 200 гр.	200	12	11	43	340	171
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Итого за Завтрак	557	27	28	97	875	
Обед	Суп-лапша домашняя с картофелем 250 гр.	250	3	6	16	109	103
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	880	27	37	97	919	
	Итого за день	1437	54	65	194	1794	

(лист 3)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	10	11	36	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
	Итого за Завтрак	550	19	23	96	740	
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	43	432	394

Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	800	28	30	119	822	
Итого за день	1350	47	53	215	1562	

(лист 4)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161	2295
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
	Итого за Завтрак	552	20	30	99	711	
	Обед						
Итого за Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	800	29	33	108	787	
Итого за день		1352	49	63	207	1498	

(лист 5)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28	84
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
	Итого за Завтрак	555	34	36	90	950	
	Обед						
Итого за Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 255 гр.	255	2	7	31	122	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за день		885	24	25	144	1099	
		1440	58	61	234	2049	

(лист 6)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 220 гр.	220	23	31	50	480	244
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		552	26	31	73	587	

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2			47	13002
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
Итого за Завтрак		600	36	33	97	824	
Обед	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	13	33	390	120
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	33	39	124	1012	
Итого за день		1400	69	78	248	2024	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше				Неделя: 2		День: пятница		(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225		
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458		
	Бутерброды с сыром 30/10 40 гр.	40	5	3	17	113	67		
		552	23	21	70	505			
Итого за Завтрак									
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171		
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268		
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145		
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482		
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002		
		880	32	32	111	1077			
Итого за день		1432	55	53	181	1582			
Итого за период		14200	562	635	2098	17056			
Среднее значение за период			56,2	63,5	209,8	1705,6			

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
3. Покупные товары.
4. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
6. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 г. Электронная версия.

8. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
9. Единый сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских домов, детских интернатов, школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп. - Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год. Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная
10. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
11. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с. Электронная версия.