УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИВ"

Недаливезова Ю. А.

"__01__" сентября 2026 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ КРАСНООКТЯБРЬСКАЯ СОШ

Рябоволова И. А.

"__01__" сентября 2026 год

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ при МБОУ СОШ Веселовского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановление 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 приготовляемых 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 от 7 до 11 лет

сентябрь, 2026 года

ООО "ИВ"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР_ОВЗ **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" молочная 200 гр.	200	12	13	36	232	Таб.2
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		595	18	18	83	481	
Обед							
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	31	31	102	810	
Итого за день		1 475	49	49	185	1291	

(лист 2)

Рацион: ВР_ОВЗ **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		550	23	26	93	638	
Обед							
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр	250	7	8	36	237	103
	Тефтели 2-й вариант_М 100 гр.	100	13	14	20	139	279
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	34	33	129	886	
Итого за день		1 430	57	59	222	1524	

(лист 3)

Рацион: ВР_ОВЗ **Неделя:** 1 **День:** среда

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
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460

	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Итого за Завтрак		620	22	20	104	711	
Обед							
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	23	34	392	309
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	28	30	81	740	
Итого за день		1 420	50	50	185	1451	

(лист 4)

Рацион: ВР_ОВЗ Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным 200 гр.	200	11	11	38	223	184
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	5	5	27	198	ПТ
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	17	16	93	543	
Обед							
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	23	27	131	814	
Итого за день		1 430	40	43	224	1357	

(лист 5)

Рацион: ВР_ОВЗ Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели 2-й вариант_М 100 гр.	100	13	14	20	139	279
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		620	24	21	105	610	
Обед							
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Жаркое по-домашнему 200 гр.	200	17	19	68	381	258
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	27	26	138	753	
Итого за день		1 420	51	47	243	1363	

(лист 6)

Рацион: ВР_ОВЗ Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№

...м пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая 200 гр.	200	8	11	32	225	226
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		625	16	16	94	545	
Обед							
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Суп гороховый с гренками 220 гр.	220	6	4	16	133	87
	Ленивые голубцы 200 гр.	200	14	16	15	267	377
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
Итого за Обед		770	24	20	57	529	
Итого за день		1 395	40	36	151	1074	

(лист 7)

Рацион: ВР_ОВЗ **Неделя:** 2 **День:** вторник

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
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Итого за Завтрак		620	22	20	104	711	
Обед							
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Суп картофельный с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236	116
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	31	31	119	947	
Итого за день		1 500	53	51	223	1658	

(лист 8)

Рацион: ВР_ОВЗ **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 240 гр.	240	17	25	54	509	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
Итого за Завтрак		580	21	25	93	688	
Обед							
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436

	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	25	26	131	878	
Итого за день		1 460	46	51	224	1566	

(лист 9)

Рацион: ВР_ОВЗ Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 200 гр.	200	11	12	31	219	284
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	5	5	27	198	ПТ
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	17	17	86	539	
Обед							
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Жаркое по-домашнему 250 гр.	250	13	15	20	268	258
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		850	25	23	88	652	
Итого за день		1 400	42	40	174	1191	

(лист 10)

Рацион: ВР_ОВЗ Неделя: 2 День: пятница

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
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
Итого за Завтрак		630	23	25	113	854	
Обед							
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	23	34	392	309
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	22	28	77	654	
Итого за день		1 430	45	53	190	1508	
Итого за период		14 360	473	479	2021	13983	
Среднее значение за период			47,3	47,9	202,1	1398,3	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

2. Покупные товары.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

. *Единый сборник технологический нормативов, рецептур 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, 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 версия.*

6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

7. 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.

8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.