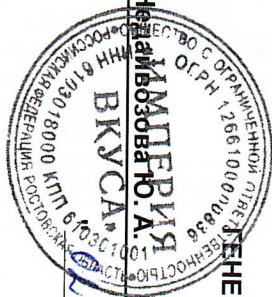


УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИВ"

ИВ

" февраля 202_ год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Маньч-Балабинская СОШ

" февраля 202_ год



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ
при МБОУ СОШ Веселовского 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 составляется из среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе, используемых 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

станция Багаевская
февраль, 2026 года

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
	Комлот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
Итого за Обед		880	31	31	102	810	13002
Итого за День		1475	49	49	185	1291	

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
	Сул картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Тертели 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
Итого за Обед		880	34	33	129	886	13002
Итого за День		1430	57	59	222	1524	

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

(лист 3)

(лист 2)

	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		219	167
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17		23		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		1420	50		50		185	1451

Рацион: ВР_ОВЗ
Неделя: 1
День: четверг
(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным 200 гр.	200	11	11	38	223	184	
	Кофейный напиток блм 200 гр.	200	1		18	75	432	
	Печенье 50 гр.	50	5	5	27	198	ПТ	
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100		16	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	
Итого за Обед		880	23	27	131	814	13002	
Итого за День		1430	40	43	224	1357		

Рацион: ВР_ОВЗ
Неделя: 1
День: пятница
(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак	Тертлеги 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	
	Итого за Завтрак		100	1	21	105	19	145
Обед	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145	
	Расоленный 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	
	Итого за Обед		50	3	22	105	13002	
Итого за День		800	27	26	138	753		
Итого за День		1420	51	47	243	1363		

Рацион: ВР_ОВЗ
Неделя: 2
День: понедельник
(лист 6)

Итого за день	Итого за завтрак	Обед	Завтрак	Вес блюда	Неделя: 2			День: вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
			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								145	
			Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24			87	
			Суп гороховый с гречками 220 гр.	220	6	4	16	133			377	
			Пенные голубцы 200 гр.	200	14	16	15	267			13002	
			Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105			482	
			Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200								
			Итого за Обед	770	24	20	57	529				
			Итого за день	1 395	40	36	151	1074			(лист 7)	

Итого за завтрак	Обед	Завтрак	Вес блюда	Неделя: 2			День: среда			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
			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
			Хлеба отварная 100 гр.	100	2		10	42			26
			Итого за Завтрак	620	22	20	104	711			
			Обед								145
			Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19			116
			Суп картофельный с крупной (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236			369
			Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250			255
			Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297			171
			Макаронные изделия отварные 180 гр.	200			10	40			13002
			Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200	3		22	105			
			Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50							
			Итого за Обед	880	31	31	119	947			
			Итого за день	1 500	53	51	223	1658			(лист 8)

Итого за завтрак	Обед	Завтрак	Вес блюда	Неделя: 2			День: среда			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
			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								145
			Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19			97
			Рассолыник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169			74
			Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300			374
			Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211			436
			Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74			

Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3			22		105		13002
Итого за Обед	880	25			131		878		
Итого за день	1 460	46			224		1566		(лист 9)

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Примем 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
	Сул 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		

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Примем 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
	Ши 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

2. Покупные товары.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.Г. Мозильного и Т.В. Тумельяна. – М.: Делта принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

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

5. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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: Терехов А. Я., Корова Л. С., Талешкина 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.