

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 12.01.2026 года

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
		Тефтели 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)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 12.01.2026 года

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			22	105	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)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 12.01.2026 года

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
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	822	
Итого за день	1350	47	53	1562	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 12.01.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1			День: четверг			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за 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		
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	
	Итого за Обед	800	29	33	108	787	13002	
Итого за день	1352	49	63	207	1498			

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 12.01.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1			День: пятница			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за 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		
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	
	Итого за Обед	200	1	3	20	92	498	
Итого за день	885	24	25	144	105	13002		
Итого за день	1440	58	61	234	1099	2049		

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 12.01.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2			День: понедельник			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за 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		10	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		3	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		

(лист 10)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 12.01.2026 года
 Неделя: 2
 День: пятница

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
	Итого за Завтрак	552	23	21	70	505	
	Обед						
Итого за 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
	Итого за Обед	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 рецептур 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. Снитур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Клев: 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тугельян 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 технологического 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: 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. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с. Электронная