

«Согласовано»

Директор МКОУ СШ №3



В.Э.Коновалова

« 12 » января 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Шевченко Оксана Геннадьевна



О.Г.Шевченко

« 12 » января 2026г.

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации
двухразового горячего питания
учащихся с ОВЗ (7-11 лет)
МКОУ СШ №3

г.Калача – на Дону
Волгоградской области
2026г.

**Примерное рекомендованное меню для обучающихся с ОВЗ
и инвалиды**

АУКЦИОН 2026 г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (белки (жиры(г) углеводов			энергет ценност	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	54,07
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	7,45
	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	14,17
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ТТК8	17,81
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	26,00
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29		123,97
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	685	7,00
итого		235,00	1,40	5,90	15,40	107,00		33,00
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ТТК 13	82,70
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК 7	26,00
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,15		123,97
второй прием пищи	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	26,00
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	7,00
итого		300,00	0,51	0,52	34,89	166,20		33,00

неделя 1								
день 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	22,21
завтрак	котлета мясная (куриная)	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11	63,84
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "Большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	7,45
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		580	18,938	19,04	74,46	578,64		123,97
второй прием пищи	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	11,92
	Сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	ТТК 48	21,08
итого		260,00	20,06	13,39	46,41	383,73		33,00
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ТТК18	66,30
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК16	16,40
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	10,80
		35	1,2	5,9	6,2	65		26,00
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6		123,97
второй прием пищи	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	26,00
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685	7,00
итого		300,00	0,60	0,40	19,00	89,00		33,00

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет	№	цена
пищи	блюда	блюда	белки (г)	жиры(г)	углевод	ценност	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1								
день 5	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	16,81
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№868 ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	69,24
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	7,45
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89		123,97
второй прием пищи	вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	ТТК 10	20,87
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК 7	12,13
итого		250,00	2,25	14,31	43,10	315,00		33,00
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	66,30
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		4,47
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	26,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	16,40
итого за завтрак		510	17,31	16,93	71,01	506,85		123,97
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	7,00
итого		235,00	1,31	6,02	31,29	184,20		33,00

неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	22,21
завтрак	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И.	59,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания	11,92
	овощной салат с м/р (по сезону)	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.60	26,00
итого за завтрак		590	17,83	18,03	77,91	566,43		123,97
второй прием пищи	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685	7,00
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
итого		235,00	1,40	5,90	15,40	107,00		33,00

Примерное рекомендованное меню для обучающихся с ОВЗ и инвалиды

АУКЦИОН 2026 г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюд	вес блюд	пищевые вещества (белки (г) жиры(г) углевод(г))			энергетическая ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								
день 8	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тютельяна 2010г. С.296	71,88
завтрак	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	14,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	7,45
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44		123,97
второй прием пищи	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тютельяна 2015г.	26,00
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	7,00
итого		300,00	0,51	0,52	34,89	166,20		33,00

неделя 2	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	16,81
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С.628	65,89
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	10,80
	овощной салат с м/р (по сезону)	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. С.90	26,00
итого за завтрак		590	18,13	18,89	76,38	556,80		123,97
второй прием пищи	булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,06	316,7	ТТК8	25,55
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	7,45
итого		300,00	10,65	9,61	58,39	368,14		33,00
неделя 2	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 205г. С.315	22,21
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№ 794	63,84
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	7,45
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	26,00
итого за завтрак		540	18,828	18,96	77,84	545,49		123,97
второй прием пищи	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	16,40
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК12	12,13
итого		250,00	7,25	5,72	26,39	183,00		33,00
итого за 10 дней			181,88	184,58	771,28	5432,6		
среднее значение за период			18,188	18,458	77,128	543,26		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								