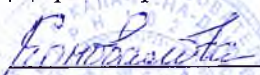


«Согласовано»

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 (12-18 лет)
МКОУ СШ №3

г.Калача – на Дону
Волгоградской области
2026г.

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

АУКЦИОН 2026г.

возрастная категория: 12-18 лет

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	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	56,31
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	5,21
	сыр российский	15	5,57	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 завтраком		595	19,71	21,31	78,36	632,54		123,97
второй прием	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
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	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 вторым приемом		550	19,66	21,47	85,28	628,9		123,97
	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

едедя								
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	24,45
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 сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 343, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 205г. С.308	5,21
	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 общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за		610	20,55	20	78,54	614,65		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
едедя								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	275	11,03	7,24	49	325	ТТК18	68,53
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16	14,17
	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
	печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
итого		550	20,51	20,91	86,52	620,35		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 и	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
тищи	блюда	блюда	белки (г)	жиры(г)	углевод	ценност	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
едедя								
день 5	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	19,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№868 ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тютельяна 2015г.	69,24
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	5,21
	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 завтра		610	21,6	22,58	79,3	648,64		123,97
второ й прием	вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	ТТК10	20,87
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК7	12,13
итого		250,00	2,25	14,31	43,10	315,00		33,00
едедя	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тютельяна 2010г. С.193	68,53
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	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.Тютельяна 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.Тютельяна 2010г.	10,80
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК6	14,17
итого за		555	21,03	20,71	80,1	623,35		123,97
второ й	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

день 7	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	24,45
завтрак	гуляш из мяса кур	100	7,23	9,23	5,1	154	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	57,13
	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	132,8	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	11,92
	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 общеобр. Школах п/р Лапиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтраком		610	19,33	19,3	81,3	648,2		123,97
второй прием	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 2026г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя								
день 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	74,12
завтрак	сыр российский	15	5,57	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 сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	5,21
	печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
итого за вторым приемом пищи		550	21,64	21,83	81,52	624,31		123,97
	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
	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

едедя	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	19,05
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	63,65
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	№ 379,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,80
	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 второ й прием		610	18,24	19,4	77,93	618,62		123,97
	булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,06	316,7	ТТК8	25,55
	чай с сахаром	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявия "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	7,45
итого		300,00	10,65	9,61	58,39	368,14		33,00
неделя	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	24,45
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 сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	5,21
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	26,00
итого за завтрак второ й		570	21,32	21,32	82,03	610,69		123,97
	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			203,59	208,83	810,88	6270,3		
среднее значение за период			20,359	20,88	81,088	627,03		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								