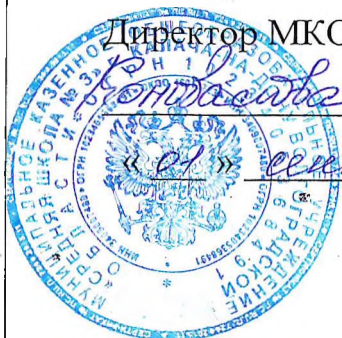


«Согласовано»



Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

«01» сентября 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Индивидуальный предприниматель

Шевченко Оксана Геннадьевна

О.Г.Шевченко

«01» сентября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся

ОВЗ (12-18 лет)

МКОУ СШ №3

г.Калача – на - Дону

Волгоградской области

2025г.

МЕНЮ ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и дети - инвалиды

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.		
	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
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,00	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявиня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК6
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ТТК8
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
ИТОГО		595	19,71	21,31	78,36	632,54	
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685
ИТОГО		235	1,40	5,90	15,40	107,00	
ВСЕГО		830	21,11	27,21	93,76	739,54	

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	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
	Котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	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
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		610	20,55	20	78,54	614,65	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,2	№ 349, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.
	Сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	ТТК48
ИТОГО		260,0	20,06	13,39	46,41	383,7	
ВСЕГО		870	40,61	33,39	124,95	998,35	

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317
	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	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
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		610	21,6	22,58	79,3	648,64	
	Вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	ТТК10
	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК7
ИТОГО		250	2,25	14,31	43,10	315,00	
ВСЕГО		860	23,85	36,89	122,4	963,64	

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	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
	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
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	компот из сухофруктов	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.
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		610	19,33	19,3	81,3	648,2	
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4
ИТОГО		235	1,4	5,9	15,40	107	
ВСЕГО		845	10,73	25,2	96,7	755,2	

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317
	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		610	18,24	19,4	77,93	618,62	
	Булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,06	316,7	ТТК8
	Чай с лимоном	200	0,148	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
ИТОГО		300	10,648	9,61	58,39	368,14	
ВСЕГО		910	28,888	29,01	136,32	986,76	

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	пельмени с заправкой (сливочное масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	ТТК13
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	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.
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР
ИТОГО		550	19,66	21,47	85,28	628,9	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16
ИТОГО		300	0,51	0,52	34,89	166,20	
ВСЕГО		850	20,17	21,99	120,17	795,1	

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	блины со сгущенкой	275	11,03	7,24	49	325	ТТК18
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	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.
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4
ИТОГО		555	20,51	20,91	86,52	620,35	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685
ИТОГО		300	0,60	0,40	19,00	89,0	
ВСЕГО		855	21,11	21,31	105,52	709,35	

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	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.
	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.
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16
ИТОГО		555	21,03	20,71	80,1	623,35	
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4
	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16
ИТОГО		235	1,31	6,02	31,29	184,20	
ВСЕГО		790	22,34	26,73	111,39	807,55	

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	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
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4
ИТОГО		555	21,64	21,83	81,52	624,31	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16
ИТОГО		300	0,51	0,52	34,89	166,20	
ВСЕГО		855	22,15	22,35	116,41	790,51	

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы , гр.		
	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
	Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№ 794
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	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
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7
ИТОГО		570	21,32	21,32	82,03	610,69	
	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК12
ИТОГО		250	7,25	5,72	26,39	183,00	
ВСЕГО		820	28,57	27,04	108,42	793,69	