СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Приволжская СОШ им.Героя
Советского Союза Н.С.Алешина»
_____ С.Г.Шейкина
_____2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «ВОЛГА ПИТАНИЕ»
_____ В.Ю.Соломаткин
_____2026г.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся ОВЗ МКОУ «Приволжская СОШ им.Героя Советского Союза Н.С.Алешина» (возраст 7-11)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71.01
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	17	41	355	922
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с молоком	200	2	1	17	81	857
Итого за Завтрак		500	17	18	76	526	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52
	Суп "Минестроне" (с курицей)	200	6	6	8	121	168
	Котлеты,биточки, шницели из говядины	90	12	10	9	176	568
	Соус томатный.	30		1	2	18	830
	Макаронные изделия отварные	150	5	8	35	165	902
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		790	28	28	106	739	
Итого за день		1 290	45	46	182	1265	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	40	3	1	16	87	819
	Омлет натуральный .	200	10	14	5	246	831
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	50	3		22	105	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		600	19	18	67	578	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Рассольник ленинградский .	200	2	4	14	101	903
	Рагу из птицы.	200	17	21	19	323	843
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		720	27	27	104	762	
Итого за день		1 320	46	45	171	1340	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	12	15	33	317	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	50	3		22	105	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		560	18	18	78	563	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Печень говяжья по-строгановски.	90	15	15	6	201	854
	Рис отварной .	150	4	6	34	205	882
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		760	28	25	105	741	
Итого за день		1 320	46	43	183	1304	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	200	6	12	48	300	852
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	18	18	80	578	
Обед							
	Горошек консервированный	60	3		7	40	888
	Борщ с капустой и картофелем,	200	2	9	10	127	815
	Котлета Дружба (рыба,птица)	100	7	10	3	172	295
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		770	25	27	101	813	
Итого за день		1 270	43	45	181	1391	

ацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Яйцо вареное	50	9	6		79	209
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		600	17	18	73	559	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	Суп "Бразильский"	200	6	8	19	122	310
	Паста сливочная с курицей	200	17	12	36	337	171
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		720	28	26	108	749	
Итого за день		1 320	45	44	181	1308	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	200	8	13	40	309	729
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с сахаром	200			13	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	20	19	72	587	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52
	Щи с картофелем	200	1	4	7	92	817
	Митбол в томатном соусе	90	16	14	23	225	312
	Картофельное пюре	150	4	5	22	165	883
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		760	25	26	98	717	
Итого за день		1 260	45	45	170	1304	

ацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба	200	11	12	27	226	833
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Какао с молоком .	200	4	3	10	50	858
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		550	17	20	65	482	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп "Харчо"	200	2	8	17	146	360
	Паста "Болоньезе"	200	20	20	43	425	167
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		720	26	28	111	798	
Итого за день		1 270	43	48	176	1280	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Пельмени с курицей	200	16	15	33	260	716
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
Итого за Завтрак		510	18	20	65	484	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Плов из индейки	200	16	20	29	333	293
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		720	28	26	112	769	
Итого за день		1 230	46	46	177	1253	

ацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Масло сливочное	10		5		75	14
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с молоком	200	2	1	17	81	857
	Кондитерское изделие б\к	50	7	3	1	100	890
Итого за Завтрак		500	18	18	65	568	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	Рассольник ленинградский .	200	2	4	14	101	903
	Котлеты,биточки, шницели из говядины	90	12	10	9	176	568
	Соус томатный.	30		1	2	18	830
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		790	28	29	108	838	
Итого за день		1 290	46	47	173	1406	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога.	180	17	18	28	300	634
	Молоко сгущенное	20	1	1	11	59	930
	Батон	40	2		18	84	1 100
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	20	19	81	549	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60		4		39	20
	Борщ с капустой и картофелем,	200	2	9	10	127	815
	Люля из курицы	90	18	9	20	183	1 020
	Картофельное пюре	150	4	5	22	165	883
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20			4	17	868
Итого за Обед		760	28	27	99	721	
Итого за день		1 300	48	46	180	1270	
Итого за период		12 870	453	455	1774	13121	
Среднее значение за период			32,4	32,5	126,7	937,2	

Составил _____ Администратор Утвердил _____