

294,38

Согласовано:

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда


Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 13


О.С. Кисарина
2026 г.

Утверждаю

И.П. Ефремова О.И


О. В. Ефремова
2026 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное) на 2025-2026 учебный год
для столовой при МКОУ СОШ № 13**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром, маслом	10/30	106,5	2	5,4	7,3
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200/10	186,5	6,5	5,02	21,3
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	4	26
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	560	557	20	20,52	70,8

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2003	Салат из моркови с изюмом	60	48,12	0,72	1,24	7
139/2004	Суп картофельный с горохом, мясом отв. и гречками	220	195,8	4,72	5,4	29,8
555/2022	Чиполетти мясные	90	148,5	8,5	8,1	9,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	22,9
тгк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	777,7	23,68	22,99	113,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	1334,7	43,68	43,51	183,86

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	132,3	2,41	6,39	14,93
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	147,2	8,4	9	1,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	3,2	2	17,7
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	790	581,2	17,36	18,34	73,23

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2004	Салат из свеклы с сыром	60	33	3,1	2	4,6
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	215	214,6	6,7	5,04	18,27
513/2022	Биточки по-белорусски	90	142,8	3,7	9	11,5
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	775	717,9	23,85	21,99	95,42
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1565	1299,1	41,21	40,33	168,65

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
211/2007	Омлет с сыром	150	227	9	8,6	18
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	620	587,7	13,7	11,8	75,3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/1/2011	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным, яйцом	80	87,5	1,2	4	7,5
62/2001	Суп картофельный с клецками и мясом отв.	215	74,66	1,6	2,4	11,6
260/2002	Гуляш из свинины	90	149,15	9,54	8	9
304/2007	Рис отварной	150	136	3,62	6,12	24,7
тгк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
тгк309	Гребешок "Школьный"	75	83,2	3,8	3,1	9,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	870	735,79	24,1	24,37	106,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	1323,49	37,8	36,17	181,36

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	125	2	3,2	25
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	9	9	13,7
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	89,2	1,4	1,6	8
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	550	576,2	16,95	15,05	87,4

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	60	66	0,6	1,9	2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	126,4	2,1	4	17,2
329/2016	Кнели куриные с/с	110	142,6	8,4	9,79	6,24
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	6	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	890	759,07	21,95	23,56	102,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1440	1335,27	38,9	38,61	189,49

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	20\20/30	123	4,7	7,9	7,3
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	167,4	7,6	8	12
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	ИТОГО :	740	579,1	17,3	19	64,1

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1192\2022	Лепешка с сыром	75	116,2	9,1	6	21
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и со сметаной	220	175,2	1,68	4,08	5,84
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры\овощная подгарнировка (огурец св.)	230	252,3	11	14	17,2
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	785	776,3	26,08	24,68	97,04
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	1355,4	43,38	43,68	161,14

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	132,3	2,41	6,39	14,93
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	191,2	7,12	5,4	15
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	8	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	720	622,2	16,93	21,29	83,03

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным,яйцом	80	87,5	1,2	4	7,5
112/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	215	127,2	5,3	4,7	19
ткз5	Биштекс Любительский с соусом	120	139,8	7	7,1	10,1
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	6	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	825	719,57	23,7	23,02	96,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1545	1341,77	40,63	44,31	179,68

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	20/30	125	2	3,2	25
334/2004	Каша молочная манная с маслом	200/10	168,9	6,7	9,6	15,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	3,2	2	17,7
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	790	594,6	15,25	15,75	97,3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2003	Салат Бурячок	60	61,5	0,5	2,7	6,5
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом отв.и сметаной	215	213,7	8	4,08	5,84
297/2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	32,6
гтк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	795	795,98	26,24	24,03	100
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1585	1390,58	41,49	39,78	197,3

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	10\10/30	106,5	2	5,4	7,3
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	164	4,24	10,4	22,4
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	89,2	1,4	1,6	8
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	630	543,7	15,59	22,95	67,5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	215	214,6	1,8	5,04	18,27
284/2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом\овощная подгарнировка (огурец сол.)	235	288	14	14,1	23,4
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	735,2	20,1	19,74	94,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	1278,9	35,69	42,69	162,17

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
249\2016	Пудинг из творога с яблоками и сгущ.молоком	150	174	11	8	13,7
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	8	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	630	579,7	19,7	19,1	83,5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
786/2004	Булочка творожная	75	95	3	3,6	15
139/2004	Суп картофельный с горохом,мясом отв. и гренками	220	195,8	4,72	3,76	16,16
498\2004	Котлета из мяса кури с/с	110	165,6	11,5	12,08	23,3
541\2004	Рагу из овощей	150	176,08	1,58	4,88	6,83
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	915	865,48	25,55	25,57	119,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1545	1445,18	45,25	44,67	202,99

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	10\10/30	106,5	2	5,4	7,3
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	167,2	8,4	9	1,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	620	522,7	15,05	18,15	59,1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
568\2011	Пицца "Школьная"	75	119,5	4,6	4,8	21,3
17/2004	Салат из св.помидор	60	66	0,6	1,9	2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	132,4	1,8	5,76	15,75
291\2007	Плов из мяса куры	200	278	10,2	11	19,7
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	805	777,9	21,4	24,16	98,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1425	1300,6	36,45	42,31	157,15