

Согласовано:

Директор МБОУ Прикамского

Гудкова Наталья Николаевна



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Батуев Николай Михайлович



Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория дети с ограниченными возможностями 12-18 лет

Период: всесезонный

На 2026 – 2027 учебный год

С 14 сентября 2026 года

Разработано:

Технолог :

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОВЗ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12–18 ЛЕТ

	ДЕНЬ 1						
Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Ккал
Завтрак	63/2021	Бутерброд с сыром	50	5	14	12	190
	217/2021	Каша рисовая вязкая (молочная)	200	5	7,1	32,9	211
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	573/2021	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	574/2021	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	28,8	135
		Итого завтрак	560	18,8	23	110,7	706
Обед	128/2021	Суп Лапша - по домашнему	250	8	4,5	20	150
	372/2021	Биточки куриные	100	20	18	10,6	283
	256/2021	Макароны отварные	180	6,3	1,8	46,4	234
	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	810	40,7	25,3	122,1	881
Полдник	470/1/2021	Кефир 2,5 %	200	5	5	8	110
	545/2021	Булочка сдобная	100	7	8	52	310
		Итого полдник	300	12	13	60	420
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1670	71,5	61,3	292,8	2007

ДЕНЬ 2

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	268/2021	Омлет натуральный	150	15	15	1,7	200
	541/2021	Булочка	50	5	4	33	180
	82/2021	Яблоко свежее	120	0,4	0,2	16	65
	459/2021	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	10	40
	574/2021	Хлеб пшеничный	25	2	0,5	13,5	65
	573/2021	Хлеб ржаной	25	2	0,4	12	56
		Итого завтрак	570	24,5	20,2	86,2	606
Обед	120/2021	Уха рыбацкая	250	12,5	4,4	15	150
	307/2021	Рыбные палочки	100	16,1	4	4,2	117,2
	377/2021	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126
	462/2021	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	810	43	19,4	79,2	663
Полдник	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	523/433/2021	Блины со сметаной	120	7	10	36	250
		Итого полдник	320	7	10	46	290
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1700	74,5	49,6	211,4	1559

ДЕНЬ 3

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	72/2021	Бутерброд с повидлом	50	2,5	12	18	180
	225/2021	Каша пшённая вязкая (молочная)	200	6	4	34,4	184
	461/2021	Чай каркаде с сахаром	200	0	0	10	40
	574/2021	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	573/2021	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	28,8	135
		Итого завтрак	560	17,3	17,9	118,2	669
Обед	104/433/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,5	3	14	95
	ТК № 17/2026	Поджарка из свинины	100	8,5	16,5	3,1	193
	205/2021	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	5,6	43,9	243,5
	495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	810	23,1	26,1	116,9	792
Полдник	470/3/2021	Йогурт 2,5 %	200	5	5	15	130
	580/2021	Вафли	100	7	18	52	390
		Итого полдник	300	12	23	67	520
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1670	52,4	67	302,1	1981

ДЕНЬ 4

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	63/2021	Бутерброд с сыром	50	5	14	12	190
	285/408/2021	Пудинг творожный	160	17,1	7,8	14	194
	460/2021	Чай с молоком	220	2	2	6	50
	574/2021	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	573/2021	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	28,8	135
		Итого завтрак	550	33,7	25,9	93,2	725
Обед	1,/2021	Салат из капусты белокочанной	100	2	3,3	7,5	66,7
	ТК № 78/2026	Йогурт фруктовый	100	3	2	14	90
	328/2021	Жаркое по-домашнему	320	19,2	24	48	480
	465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	800	30,4	32,7	118,9	900,7
Полдник	470/2/2021	Снежок (кисломолочный)	200	5	6	16	140
	581/2021	Пряник	100	6	8	72	370
		Итого полдник	300	11	14	88	510
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1645	75,1	72,6	300,1	2135,7

ДЕНЬ 5

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	225/2021	Каша пшённая вязкая (молочная)	200	6	4	34,4	184
	462/2021	Какао на воде	200	3	3	18	100
	574/2021	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	573/2021	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	28,8	135
		Итого завтрак	550	20,8	20,9	118,2	549
Обед	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	300	9	2,3	33	187,2
	ТК № 210/2021	Перловая каша с курицей	220	22	11,8	32,2	322,3
	459/2021	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	800	37,5	18,7	110,6	718,6
Полдник	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	526/433/2021	Оладьи со сметаной	120	7	12	42	300
		Итого полдник	320	7	12	52	340
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1675	65,3	51,6	280,8	1807,6

ДЕНЬ 6 (СКОРРЕКТИРОВАН)

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	139/2021	Суп молочный с макаронами	255	8,5	6	28	200
	79/2021	Масло сливочное	200	2	2,5	12	80
	465/2021	Кофейный напиток	60	4,8	1,2	32,4	156
	574/2021	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	19,2	90
		Итого завтрак	555	18,5	10,3	91,6	526
Обед	120/2021	Уха рыбацкая	250	12,5	4,4	15	150
	347/2021	Котлета «Школьная»	100	15,4	11,1	13,2	213,1
	202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,7	7,4	44,3	274,3
	501/2021	Сок плодоовощной	200	1	0,2	20,2	86
	573/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	574/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	810	42,8	24	128,5	899,4
Полдник	531/2021	Ватрушка с творогом	120	9	12	30	260
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
		Итого полдник	320	9	12	40	268
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1685	70,3	46,3	260,1	1683,4

ДЕНЬ 7

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	15/2021	Сыр полутвердый	15	5,5	7,5	0,5	56,25
	229/2021	Каша "Дружба"	215	6,4	3,6	41,6	234
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	573/2021	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	574/2021	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	28,8	135
		Итого завтрак	545	21,5	13,2	113,3	621,25
Обед	148/1/2021	Огурец свежий	100	0,7	0,1	2	11,8
	82/2021	Фрукты свежие	100	0,005	0,25	9,8	44
	ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	120	24	10,5	0	195
	ТК № 16/2026	Рис с овощами	200	4	5,3	33,3	200
	497/2021	Напиток клюквенный	200	0,6	0,1	20,1	84
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	800	35,5	17,2	101	710,8
Полдник	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	523/433/2021	Блины со сметаной	120	7	10	36	250
		Итого полдник	320	7	10	46	290
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1665	64	40,4	260,3	1637,8

ДЕНЬ 8

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	72/2021	Бутерброд с повидлом	50	2,5	12	18	180
	227/2021	Каша ячневая вязкая	200	5,6	4	33,6	184
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	573/2021	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	574/2021	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	28,8	135
		Итого завтрак	570	17,7	18,1	122,8	695
Обед	123/146/2021	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	11,3	5	17,5	162,5
	ТК № 211/2026	Наггетсы куриные	100	19,5	9,4	7,6	193
	256/2021	Макароны отварные	180	6,3	1,8	46,4	234
	496/2021	Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	9,9	41
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	810	43,4	17,1	117,2	806,5
Полдник	470/2/2021	Снежок	200	5	6	16	140
	541/2021	Булочка дорожная	120	8,5	12	62	380
		Итого полдник	320	13,5	18	78	520
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1700	74,6	53,2	318	2021,5

ДЕНЬ 9

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	82/2021	Яблоко свежее	120	0,4	0,2	16	65
	550/471/2021	Манник со сгущ. Молоком	150	6	4,5	42	230
	462/2021	Какао на воде	200	3	3	18	100
	573/2021	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,4	37,8	182
	574/2021	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	28,8	135
		Итого завтрак	600	19,8	10	142,6	712
Обед	95/433/2021	Борщ со св. капустой и картофелем со сметаной	300	4,8	4,2	18	126
	ТК № 19/2026	Плов из свинины	220	16,5	19,8	34,1	376,6
	465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	573/201	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	800	27,5	27,4	101,5	766,6
Полдник	148/1/2021	Йогурт 2,5 %	200	5	5	15	130
	581/2021	Пряник	100	6	8	72	370
		Итого полдник	300	11	13	87	500
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1700	58,3	50,4	331,1	1978,6

ДЕНЬ 10

Прием	№ ТК	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	63/2021	Бутерброд с сыром	50	5	14	12	190
	217/2021	Каша рисовая вязкая (молочная)	200	5	7,1	32,9	211
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	573/2021	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	574/2021	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	28,8	135
		Итого завтрак	560	18,8	23	110,7	706
Обед	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	300	9	2,3	33	187,2
	21/2021	Салат из моркови	170/50	31	18,2	58,5	524,5
	285/471/2021	Пудинг творожный со сгущёнкой	60	4,8	1,7	28,7	148,8
	541/2021	Булочка ванильная	200	0,2	0,1	9,3	38
	574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	457/2021	Чай с сахаром	40	3	0,3	19,7	93,6
		Итого обед	810	51,2	23,2	165,3	1074,5
Полдник	531/2021	Ватрушка с творогом	120	9	12	30	242
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	10	30
		Итого полдник	320	9	12	40	272
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1690	79	58,2	316	2052,5