

Согласовано:

Директор МБОУ Прикамского

Гудкова Наталья Николаевна



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Батуев Николай Михайлович



Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория дети с ограниченными возможностями 7-11 лет

Период: всесезонный

На 2026 – 2027 учебный год

С 14 сентября 2026 года

Разработано:

Технолог ;

Примерное МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОВЗ 7-11 лет
НА 10 ДНЕЙ

ДЕНЬ 1

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Ккал
Завтрак	63/2021	Бутерброд с сыром	35	3,5	10	8	140
	217/2021	Каша рисовая вязкая (молочная)	190	4,8	3,8	31,4	171
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	573/2021	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	18,9	91
	574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	16,8	78
		Итого завтрак	500	14	19,1	82,7	547
Обед	128/2021	Суп Лапша - по домашнему	200	8	4,5	20	150
	372/2021	Биточки куриные	90	18	16,2	9,6	255
	256/2021	Макароны отварные	150	5,3	1,5	38,8	195
	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	720	37,7	23,2	113,5	814
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	1520	63,7	55,3	256,2	1781

ДЕНЬ 2

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Ккал
Завтрак	268/2021	Омлет натуральный	130	13	13	1,5	175
	541/2021	Булочка	40	4	3	26	140
	82/2021	Яблоко свежее	100	0,3	0,2	13	52
	459/2021	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	6,5	25
	574/2021	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	21,6	104
		Итого завтрак	513	20,7	19,6	68,7	519
Обед	120/2021	Уха рыбацкая	210	10,5	3,7	12,6	126
	307/2021	Рыбные палочки	90	14,5	3,6	3,8	105,5
	377/2021	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105
	462/2021	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	574/2021	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18	92,7
	573/2021	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	19,7	93,5
		Итого обед	740	39,3	21,3	76,7	616,7
Полдник	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	523/433/2021	Блины со сметаной	100	6	8	30	210
		Итого полдник	320	7,8	10	51,1	240
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1573	67,8	50,9	196,5	1412,7

ДЕНЬ 3

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Ккал
Завтрак	72/2021	Бутерброд с повидлом	35	2	9	15	130
	225/2021	Каша пшённая вязкая (молочная)	200	6	4	34	182
	461/2021	Чай каркаде с сахаром	200	0	0	7,5	30
	574/2021	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	18,9	91
	573/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	16,8	78
		Итого завтрак	505	13,7	18,3	92,3	511
Обед	104/433/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,8	2,4	11,2	76
	ТК № 17/2026	Поджарка из свинины	90	7,6	14,8	2,8	173
	205/2021	Каша рисовая рассыпчатая	165	4	5,1	40,3	223,4
	495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
	573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
		Итого обед	700	18,5	22,9	94,7	656,1
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	1510	44,2	64,2	254	1724,1

ДЕНЬ 4

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Ккал
Завтрак	63/2021	Бутерброд с сыром	35	3,5	10	8	140
	285/408/2021	Пудинг творожный	150	15	6	9	150
	460/2021	Чай с молоком	220	1,3	1,3	4,8	39
	574/2021	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	573/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	16,8	78
		Итого завтрак	500	27,5	21,5	71,1	563
Обед	1, /2021	Салат из капусты белокачанной	60	1,2	2	4,5	40
	ТК № 78/2026	Йогурт фруктовый	100	3	2	14	90
	328/2021	Жаркое по-домашнему	250	15	18,8	37,5	375
	465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0	2,5	13,6	88
	574/2021	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7
	573/2021	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,1	105,3
		Итого обед	700	26,2	26,3	109,8	791
Полдник	470/2/2021	Снежок	200	5	6	16	140
	581/2021	Пряник	100	6	8	72	370
		Итого полдник	300	11	14	88	510
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1503	64,7	61,8	268,9	1887

ДЕНЬ 5

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Ккал
Завтрак	225/2021	Каша пшённная вязкая (молочная)	225	6,75	4,5	38,25	204,75
	462/2021	Какао на воде	200	3	3	18	100
	574/2021	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	573/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	16,8	78
		Итого завтрак	520	17,45	13,3	105,55	538,75
Обед	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	1,9	27,5	156
	ТК № 210/2026	Перловая каша с курицей	200	20	10,7	29,3	293
	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	25	1,9	0,2	12,3	58,5
		Итого обед	715	32,9	13,5	94,7	629,9
Полдник	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	526/433/2021	Оладьи со сметаной	100	6	10	34	250
	82/2021	Яблоко	100	0,3	0,2	13	52
		Итого полдник	400	6,3	10,2	54,5	332
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1640	56,65	37	254,75	1171,1

ДЕНЬ 6

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Ккал
Завтрак	139/2021	Суп молочный с макаронами	250	8	6,5	29	210
	79/2021	Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37
	465/2021	Кофейный напиток	200	2	2,5	12	80
	574/2021	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
		Итого завтрак	505	14,1	14,1	68,1	457
Обед	120/2021	Уха рыбацкая	200	10	3,5	12	120
	347/2021	Котлета «Школьная»	90	13,8	9,9	11,9	191
	202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	165	7,2	6,7	40,6	251,5
	501/2021	Сок плодовоовощной	200	1	0,2	20,2	86
	573/2021	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7
	574/2021	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
		Итого обед	720	37,1	21,1	112,6	788
Полдник	531/2021	Ватрушка с творогом	100	5	7,5	25	190
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
		Итого полдник	300	6,8	9,5	46,1	220
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1545	58	44,7	226,8	1545

ДЕНЬ 7

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Ккал
Завтрак	15/2021	Сыр полутвердый	10	2,25	3	0,25	37,5
	229/2021	Каша "Дружба"	200	218	3,6	41,8	218
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	573/2021	Хлеб пшеничный	65	5,2	1,3	35,1	169
	574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	16,8	78
		Итого завтрак	510	16,75	12,5	101,55	532,5
Обед	148/1/2021	Огурец свежий	65	0,46	0,07	1,3	7,7
	82/2021	Фрукты свежие	140	0,01	0,35	13,7	61,6
	ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	90	18	7,9	0	146,3
	ТК № 16/2026	Рис с овощами	150	3	4	25	150
	497/2021	Напиток клюквенный	200	0,6	0,1	20,1	84
	574/2021	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103
	573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
		Итого обед	720	28,07	17,52	92,5	612,1
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
Полдник	523/433/2021	Блины со сметаной	120	7,2	9,6	36	252
		Итого полдник	320	7,2	9,6	43,5	282
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1560	52,02	39,62	237,55	1499,6

ДЕНЬ 8

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Ккал
Завтрак	72/2021	Бутерброд с повидлом	35	2	9	15	130
	227/2021	Каша ячневая вязкая	180	4,81	2,36	28,61	147
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	573/2021	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	16,8	78
		Итого завтрак	500	13,71	16,96	95,01	515
Обед	123/146/2021	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	9,9	4,4	15,4	143
	ТК № 211/2026	Наггетсы куриные	90	17,6	8,4	6,9	173,7
	256/2021	Макароны отварные	150	5,3	5	29,6	184,5
	496/2021	Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	9,9	41
	574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
	573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
		Итого обед	705	36,4	18,34	82,1	641,9
Полдник	470/2/2021	Снежок	200	5	6	16	140
	541/2021	Булочка дорожная	100	7	10	52	320
		Итого полдник	300	12	16	68	460
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1505	62,11	51,3	245,11	1653,9

ДЕНЬ 9

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Ккал
Завтрак	82/2021	Яблоко свежее	100	0,3	0,2	13	52
	550/471/2021	Манник со сгущ. Молоком	120	3,6	4,2	24	144
	462/2021	Какао на воде	200	3	3	18	100
	573/2021	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	16,8	78
		Итого завтрак	515	14,6	11,6	104,3	530
Обед	95/433/2021	Борщ со св. капустой и картофелем со сметаной	250	4	3,5	15	105
	ТК № 19/2026	Плов из свинины	200	16,3	18,2	34,6	368
	465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
	574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
	573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
		Итого обед	700	24,21	24,7	86	672,4
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	1518	49,81	49,3	277,3	1725,4

ДЕНЬ 10

Прием	№ тк	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Ккал
Завтрак	63/2021	Бутерброд с сыром	35	3,5	10	8	140
	217/2021	Каша рисовая вязкая (молочная)	230	5,8	4,6	38	207
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	573/2021	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	18,9	91
	574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	16,8	78
		Итого завтрак	535	15	19,9	89,3	546
Обед	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	1,9	27,5	156
	21/2021	Салат из моркови	60	0,6	2,5	6	48
	285/471/2021	Пудинг творожный со сгущенкой	170	23,7	13,9	44,3	397
	541/2021	Булочка ванильная	50	4	1,4	23,9	124
	574/2021	Хлеб ржаной	15	1,2	0,3	6	30,9
	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Полдник		Итого обед	705	37,2	20,1	117	793,9
	531/2021	Ватрушка с творогом	100	5	7,5	25	190
	457/2021	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
		Итого полдник	300	5	7,5	32,5	220
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1545	57,2	47,5	238,8	1596,9