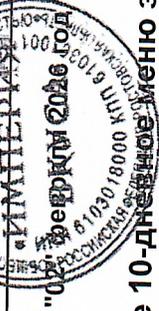


УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИНТЕРИЯ БИОСА"

Недайвозова Ю. А.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 14

Татарина М. А.

"02" февраля 2026 год

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинска

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПин 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше

февраль, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	550	24	24	107	710	
Обед	Суп с крупой рисовой 250 гр.	250	2	6	26	227	115
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
Итого за Обед	880	36	37	118	965		
Итого за день	1430	60	61	225	1675		

(лист 2)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 200 гр.	200	12	11	43	340	171
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Итого за Завтрак	557	27	28	97	875	
Обед	Суп-лапша домашняя с картофелем 250 гр.	250	3	6	16	109	103
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
Итого за Обед	880	27	37	97	919	13002	
Итого за день	1437	54	65	194	1794		

(лист 3)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	10	11	36	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
	Итого за Завтрак	550	19	23	96	740	
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	43	432	394

Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	800	28	30	119	822	
Итого за день	1350	47	53	215	1562	

(лист 4)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161	2295
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
	Итого за Завтрак	552	20	30	99	711	
	Обед						*
Итого за Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	800	29	33	108	787	
Итого за день	1352	49	63	207	1498		

(лист 5)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28	84
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
	Итого за Завтрак	555	34	36	90	950	
	Обед						
Итого за Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 255 гр.	255	2	7	31	122	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	885	24	25	144	1099		
Итого за день	1440	58	61	234	2049		

(лист 6)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 220 гр.	220	23	31	50	480	244
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Итого за Завтрак	552	26	31	73	587	

Обед	Суп гороховый 250 гр.	250	8	11	26	182	99
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	880	41	38	127	901	
	Итого за день	1432	67	69	200	1488	

(лист 7)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204	
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74	
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002	
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26	
	Итого за Завтрак	600	24	24	87	809		
	Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 255 гр.	255	2	7	31	122	92
		Гуляш из свинины 100 гр.	100	15	18	13	220	326
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
		Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
Напиток из лимона 200 гр.		200			17	74	436	
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.		50	3		22	105	13002	
Итого за Обед		885	32	44	132	925		
Итого за день		1485	56	68	219	1734		

(лист 8)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	12	24	3	287	288	
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	327	
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	6		30	141	13002	
	Итого за Завтрак	567	19	29	55	587		
	Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	7	9	25	236	116
		Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
		Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
		Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
		Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.		50	3		22	105	13002	
Итого за Обед		880	31	30	120	1026		
Итого за день		1447	50	59	175	1613		

(лист 9)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	310	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
Итого за Завтрак		600	36	33	97	884	
Обед	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	13	33	390	120
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	33	39	124	1012	
Итого за день		1400	69	78	248	2024	

(лист 10)

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброды с сыром 30/10 40 гр.	40	5	3	17	113	67
		552	23	21	70	505	
	Итого за Завтрак		250	7	7	24	188
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	11	14	42	306	171
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	10	11	20	459	268
	Биточек мясной 100 гр.	100	1		3	19	145
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	200	3		22	105	482
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	50	32	32	111	1077	13002
Итого за Обед		880	55	53	181	1582	
Итого за день		1432	565	630	2098	17019	
Среднее значение за период		14205	56,5	63	209,8	1701,9	

- Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 02.02.2026 года
Неделя: 2
День: пятница
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
 - Покупные товары.
 - Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
 - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
 - Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

8. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
9. Единый сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год. Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Ташешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная
10. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
11. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 584 с. Электронная