

Согласовано:

Директор

подпись

«14.09.2026г.»

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

/Н.А.Мундашева/

подпись расшифровка

«14.09.2026г.»

Десятидневное меню горячего питания (завтрак и полдник) для детей в возрасте 7-11 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении.

## 1 день

| 1 день      |                |                                                                             |                  |                     |      |          |                               |
|-------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
| № рецептуры | Раздел         | Прием пищи, наименование блюда                                              | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|             |                |                                                                             |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |                |                                                                             |                  |                     |      |          |                               |
| 3/2017      | холодное блюдо | Бутерброды с сыром                                                          | 50               | 6,1                 | 8,7  | 14,8     | 162                           |
| 356/2022    | горячее блюдо  | Каша "Дружба"                                                               | 150              | 6,5                 | 8,3  | 25,1     | 211                           |
| 398/2017    | фрукт          | Плоды свежие                                                                | 100              | 0,4                 | 0,4  | 9,8      | 44                            |
| 774/2022    | гор.напиток    | Кофейный напиток злаковый на молоке                                         | 200              | 3,0                 | 1,8  | 26,0     | 124                           |
|             |                | Итого:                                                                      | 500              | 16,0                | 19,2 | 75,7     | 541                           |
| Полдник     |                |                                                                             |                  |                     |      |          |                               |
|             | гор.напиток    | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.) | 200              | 1,6                 | 1,4  | 15,9     | 81                            |
|             | сладкое        | Кондитерское изделие                                                        | 50               | 6,8                 | 8,1  | 32,7     | 219                           |
|             |                | Итого:                                                                      | 250              | 8,4                 | 9,5  | 48,6     | 300                           |
|             |                | Всего:                                                                      |                  | 24,4                | 28,7 | 124,3    | 841                           |

## 2 день

| № рецептуры |               | Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |               |                                                                                                                 |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
| т.24/1996   | закуска       | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 60               | 0,9                 | 0,1  | 5,3      | 26                            |
| 291/2017    | горячее блюдо | Плов из птицы                                                                                                   | 200              | 16,4                | 19,9 | 34,8     | 354                           |
|             | гор.напиток   | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)                                    | 200              | 0,2                 | 0,0  | 10,0     | 40                            |
| 23/2022     | хлеб          | Хлеб из муки пшеничной                                                                                          | 40               | 2,7                 | 0,8  | 17,6     | 88                            |
|             |               | Итого:                                                                                                          | 500              | 20,2                | 20,8 | 67,7     | 508                           |
| Полдник     |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
|             | гор. напиток  | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)                                    | 200              | 0,6                 | 0,0  | 15,0     | 58                            |
|             | сладкое       | Кондитерское изделие                                                                                            | 50               | 6,8                 | 8,1  | 32,7     | 219                           |
|             |               | Итого:                                                                                                          | 250              | 7,4                 | 8,1  | 47,7     | 277                           |
|             |               | Всего:                                                                                                          |                  | 27,6                | 28,9 | 115,4    | 785                           |

## 3 день

| № рецептуры |               | Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |               |                                                                                                                 |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
| т.24/1996   | закуска       | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 60               | 0,9                 | 0,1  | 5,3      | 26                            |
| 268/2017    | горячее блюдо | Котлеты, биточки, шницели                                                                                       | 90               | 12,4                | 14,8 | 11,8     | 231                           |
| 306/2017    | гарнир        | Бобовые отварные                                                                                                | 150              | 14,1                | 6,9  | 33,5     | 255                           |
|             | гор.напиток   | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)                                     | 200              | 0,2                 | 0,0  | 15,0     | 58                            |
| 23/2022     | хлеб          | Хлеб из муки пшеничной                                                                                          | 30               | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                            |
|             |               | Итого:                                                                                                          | 530              | 29,7                | 22,4 | 78,8     | 636                           |
| Полдник     |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
| 820/2022    | сладкое       | Компот из плодов сухих                                                                                          | 200              | 0,6                 | 0,0  | 31,4     | 124                           |
|             | сладкое       | Кондитерское изделие                                                                                            | 50               | 6,8                 | 8,1  | 32,7     | 219                           |
|             |               | Итого:                                                                                                          | 250              | 7,4                 | 8,1  | 64,1     | 343                           |
|             |               | Всего:                                                                                                          |                  | 37,1                | 30,5 | 142,9    | 979                           |

## 4 день

| № рецептуры |               | Прием пищи, наименование блюда                                              | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |               |                                                                             |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |               |                                                                             |                  |                     |      |          |                               |
|             | горячее блюдо | ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (лапшевник, запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)      | 230              | 10,9                | 15,3 | 38,8     | 257                           |
|             | гор.напиток   | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.) | 200              | 0,2                 | 0,0  | 15,0     | 58                            |
|             | сладкое       | Кондитерское изделие                                                        | 30               | 3,8                 | 4,1  | 14,0     | 91                            |
| 23/2022     | хлеб          | Хлеб из муки пшеничной                                                      | 40               | 2,7                 | 0,8  | 17,6     | 88                            |
|             |               | Итого:                                                                      | 500              | 17,6                | 20,2 | 85,4     | 494                           |

## Полдник

|  |             |                                                                              |            |             |             |              |            |
|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|  | гор.напиток | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.) | 200        | 0,2         | 0,0         | 10,0         | 40         |
|  | сладкое     | Кондитерское изделие                                                         | 50         | 6,8         | 8,1         | 32,7         | 219        |
|  |             | <b>Итого:</b>                                                                | <b>250</b> | <b>7,0</b>  | <b>8,1</b>  | <b>42,7</b>  | <b>259</b> |
|  |             | <b>Всего:</b>                                                                |            | <b>24,6</b> | <b>28,3</b> | <b>128,1</b> | <b>753</b> |

## 5 день

| № рецептуры |               | Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |               |                                                                                                                 |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
| т.24/1996   | закуска       | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 60               | 0,9                 | 0,1  | 5,3      | 26                            |
| 467/2022    | горячее блюдо | Котлеты или биточки рыбные любительские                                                                         | 90               | 11,7                | 10,6 | 8,6      | 179                           |
| 310/2017    | гарнир        | Картофель отварной                                                                                              | 150              | 3,6                 | 5,8  | 28,6     | 176                           |
|             | гор.напиток   | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)                                     | 200              | 0,2                 | 0,0  | 12,2     | 43                            |
| 23/2022     | хлеб          | Хлеб из муки пшеничной                                                                                          | 30               | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                            |
|             |               | Итого:                                                                                                          | 530              | 18,5                | 17,1 | 67,9     | 490                           |

## Полдник

|  |              |                                                                              |            |             |             |              |            |
|--|--------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|  | гор. напиток | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.) | 200        | 0,6         | 0,0         | 15,0         | 58         |
|  | сладкое      | Кондитерское изделие                                                         | 50         | 6,8         | 8,1         | 32,7         | 219        |
|  |              | <b>Итого:</b>                                                                | <b>250</b> | <b>7,4</b>  | <b>8,1</b>  | <b>47,7</b>  | <b>277</b> |
|  |              | <b>Всего:</b>                                                                |            | <b>25,9</b> | <b>25,2</b> | <b>115,6</b> | <b>767</b> |

## 6 день

| № рецептуры |                | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------|---------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |                |                                                         |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |                |                                                         |                  |                     |      |          |                               |
| 1/2017      | холодное блюдо | Бутерброд с маслом                                      | 40               | 4,5                 | 7,5  | 14,9     | 136                           |
| 181/2017    | горячее блюдо  | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 160              | 7,5                 | 8,9  | 28,3     | 217                           |
| 338/2017    | фрукт          | Плоды свежие                                            | 100              | 0,4                 | 0,4  | 9,8      | 44                            |
| 774/2022    | гор.напиток    | Кофейный напиток злаковый на молоке                     | 200              | 3,0                 | 1,8  | 26,0     | 124                           |
|             |                | Итого:                                                  | 500              | 15,4                | 18,6 | 79,0     | 521                           |

## Полдник

|          |         |                        |            |             |             |              |            |
|----------|---------|------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 820/2022 | сладкое | Компот из плодов сухих | 200        | 0,6         | 0,0         | 31,4         | 124        |
|          | сладкое | Кондитерское изделие   | 50         | 6,8         | 8,1         | 32,7         | 219        |
|          |         | <b>Итого:</b>          | <b>250</b> | <b>7,4</b>  | <b>8,1</b>  | <b>64,1</b>  | <b>343</b> |
|          |         | <b>Всего:</b>          |            | <b>22,8</b> | <b>26,7</b> | <b>143,1</b> | <b>864</b> |

## 7 день

| № рецептуры |               | Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |               |                                                                                                                 |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
| т.24/1996   | закуска       | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 60               | 0,9                 | 0,1  | 5,3      | 26                            |
| 580/2022    | горячее блюдо | Гуляш из мяса птицы                                                                                             | 100              | 8,4                 | 10,3 | 9,4      | 126                           |
| 309/2017    | гарнир        | Макаронные изделия отварные                                                                                     | 150              | 5,3                 | 6,2  | 35,3     | 221                           |
|             | гор.напиток   | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)                                     | 200              | 0,2                 | 0,0  | 15,0     | 58                            |
| 23/2022     | хлеб          | Хлеб из муки пшеничной                                                                                          | 30               | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                            |
|             |               | Итого:                                                                                                          | 540              | 16,9                | 17,2 | 78,2     | 497                           |

## Полдник

|  |             |                                                                             |            |             |             |              |            |
|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|  | гор.напиток | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.) | 200        | 1,6         | 1,4         | 15,9         | 81         |
|  | сладкое     | Кондитерское изделие                                                        | 50         | 6,8         | 8,1         | 32,7         | 219        |
|  |             | <b>Итого:</b>                                                               | <b>250</b> | <b>8,4</b>  | <b>9,5</b>  | <b>48,6</b>  | <b>300</b> |
|  |             | <b>Всего:</b>                                                               |            | <b>25,3</b> | <b>26,7</b> | <b>126,8</b> | <b>797</b> |

## 8 день

| № рецептуры |               | Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |               |                                                                                                                 |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |               |                                                                                                                 |                  |                     |      |          |                               |
| т.24/1996   | закуска       | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 60               | 0,9                 | 0,1  | 5,3      | 26                            |
| 622/2022    | горячее блюдо | Шницель рубленый куриный                                                                                        | 90               | 11,7                | 11,2 | 14,6     | 189                           |
| 665/2022    | гарнир        | Рис с овощами                                                                                                   | 150              | 3,5                 | 4,6  | 33,5     | 180                           |
|             | гор.напиток   | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)                                    | 200              | 0,2                 | 0,0  | 10,0     | 40                            |
| 23/2022     | хлеб          | Хлеб из муки пшеничной                                                                                          | 30               | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                            |
|             |               | Итого:                                                                                                          | 530              | 18,4                | 16,5 | 76,6     | 501                           |

## Полдник

|  |              |                                                                             |            |             |             |              |            |
|--|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|  | гор. напиток | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.) | 200        | 0,6         | 0,0         | 15,0         | 58         |
|  | сладкое      | Кондитерское изделие                                                        | 50         | 6,8         | 8,1         | 32,7         | 219        |
|  |              | <b>Итого:</b>                                                               | <b>250</b> | <b>7,4</b>  | <b>8,1</b>  | <b>47,7</b>  | <b>277</b> |
|  |              | <b>Всего:</b>                                                               |            | <b>25,8</b> | <b>24,6</b> | <b>124,3</b> | <b>778</b> |

## 9 день

| № рецептуры |                | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------|----------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |                |                                                          |                  | Белки               | Жиры | Углеводы |                               |
| Завтрак     |                |                                                          |                  |                     |      |          |                               |
| 2/2017      | холодное блюдо | Бутерброд с повидлом                                     | 55               | 4,4                 | 5,9  | 27,8     | 156                           |
| 182/2017    | горячее блюдо  | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 150              | 6,7                 | 7,6  | 24,4     | 156                           |
| 338/2017    | фрукт          | Плоды свежие                                             | 100              | 1,5                 | 0,5  | 21,0     | 96                            |
| 774/2022    | гор.напиток    | Кофейный напиток злаковый на молоке                      | 200              | 3,0                 | 1,8  | 26,0     | 124                           |
|             |                | Итого:                                                   | 505              | 15,6                | 15,8 | 99,2     | 532                           |

## Полдник

|  |             |                                                                             |            |             |             |              |            |
|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|  | гор.напиток | Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.) | 200        | 0,2         | 0,0         | 10,2         | 42         |
|  | сладкое     | Кондитерское изделие                                                        | 50         | 6,8         | 8,1         | 32,7         | 219        |
|  |             | <b>Итого:</b>                                                               | <b>250</b> | <b>7,0</b>  | <b>8,1</b>  | <b>42,9</b>  | <b>261</b> |
|  |             | <b>Всего:</b>                                                               |            | <b>22,6</b> | <b>23,9</b> | <b>142,1</b> | <b>793</b> |