СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «Плехановская СОШ"
Плехановская СОШ
Зарубинский филиал Плехановской СОШ
Зуятский филиал Плехановской СОШ

Е.В. Чечурова _____

" 01 " сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель

Р.А. Братанов _____

" 01 " сентября 2026 г.

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для обучающихся 12 лет и старше (ОВЗ)

Использованы сборники: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г. Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов.2018г.

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

1 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Бутерброд с джем или повид	40	1,27	4,00	20,6	123,6	382/2008
	Каша пшенная молочная жидкая	255	7,51	9,04	42,64	282,56	112/2008
	Кофейный напиток с мол (2 в)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	287/2008
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108/2013
23%	**итого**	**550**	**14,36**	**15,08**	**107,65**	**624,73**	
Обед							
	Суп из овощей со сметаной	260	1,93	5,86	12,59	115,24	44/2008
	Котлеты, **биточки**, шницели с соусом томатным.	100	10,68	11,88	7,31	193,6	189/265/2008
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	**итого**	**830**	**25,84**	**24,94**	**117,14**	**816,97**	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

2 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Бутерброды с маслом (1вар)	40	1,7	15,1	10,26	183,60	380/2008
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	255	7,87	11,07	31,71	257,96	109/2008
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493/2013
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108/2013
23%	**итого**	**550**	**13,85**	**26,61**	**84,03**	**630,81**	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,48	8,66	14,05	144,44	37/2008
	Жаркое по-домашнему	250	26,63	20,48	26,16	394,83	181/2008
	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
29%	**итого**	**800**	**35,81**	**29,98**	**94,74**	**793,11**	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

3 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Вафли	90	2,52	2,97	69,30	315,00	588/2013
	Суп молочн.с мак.изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,50	165/2013
	Какао с молоком (1-й вар)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
29%	**итого**	**600**	**17,98**	**13,96**	**148,50**	**792,42**	
Обед							
	Суп - пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	57/2008
	Кнели из говядины с соусом томатным	100	16,73	14,12	7,68	231,68	379/2013
	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	224/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109/2013
36%	**итого**	**830**	**32,53**	**26,33**	**147,84**	**970,43**	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

4 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	208,50	590/2013
	Каша "Дружба"	255	8,15	10,36	43,65	299,92	102/2008
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493/2013
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108/2013
26%	**итого**	**560**	**16,18**	**15,70**	**122,91**	**697,67**	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	23/2008
	Рассольник ленинградский со сметаной	260	5,03	11,30	32,38	149,60	42/2008
	Котлеты или **биточки** рыбные с соусом	100	11,37	4,00	9,56	129,63	161/256 /2008
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241/2008
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
30%	**итого**	**950**	**29,31**	**29,31**	**143,05**	**808,59**	

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

5 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203	567/2013
	Каша ячневая молочная жидкая	255	8,99	8,30	49,18	307,08	115/2008
	Кофейный напиток с мол (2 в)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	287/2008
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108/2013
27%	**итого**	**570**	**18,87**	**15,34**	**128,89**	**728,65**	
Обед							
	Суп с карт.макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47/2008
	Фрикадельки из кур с соусом	100	15,29	13,29	8,14	212,86	410/2013
	Каша пшенная рассыпчатая	180	9,27	5,33	36,87	231,78	222/2008
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	**итого**	**820**	**34,18**	**22,57**	**131,66**	**866,00**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

6 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Бутерброд с джем или повид	40	1,27	4,00	20,6	123,6	382/2008
	Каша молочная пшеничная (кукурузная)	255	9,25	10,04	43,88	303,41	108/2008
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493/2013
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108/2013
23%	**итого**	**550**	**14,80**	**14,48**	**106,54**	**616,26**	
Обед							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	71/2008
	Шницель припущенный с соусом томатным	100	12,03	14,52	10,29	219,79	209/265/2008
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227/2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
33%	**итого**	**820**	**31,48**	**29,93**	**125,92**	**898,90**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

7 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Бутерброды с маслом (1вар)	40	1,7	15,1	10,26	183,60	380/2008
	Каша манная молочная жидкая	255	7,71	10,01	38,67	276,17	107/2008
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269/2008
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108/2013
27%	**итого**	**550**	**17,36**	**29,48**	**101,94**	**742,94**	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,01	2,00	102,00	17/2013
	Щи из св капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63/2008
	Котлеты "Школьные" с соусом томатным	100	10,88	9,90	10,56	174,70	347/2018
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241/2008
	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	**итого**	**840**	**24,63**	**35,16**	**108,79**	**852,31**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

8 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Вафли	90	2,52	2,97	69,30	315,00	588/2013
	Сырники из творога с соусом	200	39,47	10,40	42,53	421,33	286/2018
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493/2013
29%	**итого**	**490**	**42,09**	**13,37**	**126,83**	**796,33**	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	275	2,70	4,00	14,78	105,45	146/2013
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	406/2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109/2013
32%	**итого**	**825**	**29,51**	**23,89**	**130,66**	**857,22**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

9 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Булочка Домашняя	90	6,75	11,70	54,30	349,50	564/2013
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	255	7,87	11,07	31,71	257,96	109/2008
	Кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
32%	**итого**	**605**	**21,19**	**25,64**	**141,18**	**880,33**	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	108,00	45/2008
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики" с соусом томатным	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202/265/2008
	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	248,99	92/2008
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
31%	**итого**	**840**	**22,01**	**33,38**	**110,51**	**850,40**	

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

10 ДЕНЬ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				№ рецептур
			Б	Ж	У	Ккал.	
Завтрак							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	208,50	590/2013
	Каша рисовая мол жидкая	255	6,37	8,23	40,56	261,37	114/2008
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493/2013
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108/2013
24%	**итого**	**560**	**14,40**	**13,57**	**119,82**	**659,12**	
Обед							
	Суп -лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	139,38	56/2008
	Курица в соусе с томатом	100	10,88	10,80	3,28	193,60	367/2018
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	219/2008
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293/2008
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108/2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109/2013
32%	**итого**	**820**	**32,35**	**23,25**	**116,53**	**878,75**	