

УТВЕРЖДЕНО

ООО "ИВ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Недайвозова Ю. А.

" 01 февраля 2026 год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназия № 10

Лопина Е. С.

2026 год



Примерное 10-дневное меню 2-х разового питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СШ и ОШ города Гуково

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 с 12 лет и старше

хутор Ажинов
февраль, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОВЗ 7-11 и 11 и старше с 2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая 250 гр.	250	7	8	37	247	189
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
	Итого за Завтрак	610	15	11	90	518	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	364
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	60	300	378
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
	Итого за Обед	870	29	31	144	873	
Итого за день		1480	44	42	234	1391	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОВЗ 7-11 и 11 и старше с 2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 250 гр.	250	18	26	58	531	502
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Итого за Завтрак	580	24	30	103	785	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
	Итого за Обед	850	30	33	119	857	
Итого за день		1430	54	63	222	1642	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОВЗ 7-11 и 11 и старше с 2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
Итого за Завтрак		620	20	20	92	664	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Рагу из картофеля с мясом птицы 230 гр.	230	20	20	39	493	309
	Капуста квашенная 100 гр.	100	2	5	3	70	147
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		820	31	32	96	883	
Итого за день		1440	51	52	188	1547	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОВЗ 7-11 и 11 и старше с 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
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		620	23	30	102	831	
Обед							
	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами 250 гр.	250	8	2	24	145	120
	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		810	31	27	120	778	
Итого за день		1430	54	57	222	1609	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 2026 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	13	34	280	225
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
Итого за Завтрак		590	19	17	78	513	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Фрикадельки из кур 100 гр.	100	11	15	18	255	297
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр.	100	1		3	19	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		870	20	21	109	714	
Итого за день		1460	39	38	187	1227	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 2026 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 265 гр.	265	11	10	35	283	284
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
Итого за Завтрак		510	17	13	61	442	
Обед	Рассольник ленинградский на кур. б. 250 гр.	250	5	7	17	157	91
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Соус сметанный 20 гр.	20	1	2	4	40	372
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Винегрет 100 гр.	100	2	2	12	97	51
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		890	34	39	115	980	
Итого за день		1400	51	52	176	1422	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОВЗ 7-11 и 11 и старше с 2026 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	28	34	307	293
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Итого за Завтрак	610	34	37	95	750	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 250 гр.	250	6	8	15	168	165
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
	Итого за Обед	870	27	33	121	987	
Итого за день		1480	61	70	216	1737	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОВЗ 7-11 и 11 и старше с 2026 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 230 гр.	220	19	19	43	480	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 25 гр.	25	2	1	13	67	13002,01
	Фрукты свежие (Банан) 100 гр.	100	2	1	21	96	79
	Итого за Завтрак	565	23	24	93	736	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Тефтели куриные 100 гр.	100	17	11	7	199	368
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	60	300	378
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
	Итого за Обед	870	29	23	114	779	
Итого за день		1435	52	47	207	1515	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОВЗ 7-11 и 11 и старше с 2026 года

Неделя: 2

День: четверг

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
		Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
		Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
		Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
		Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак			610	34	34	99	816	
Обед								
		Суп картофельный с крупой (пшено) 250 гр.	250	3	6	15	221	116
		Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
		Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
		Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
		Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед			870	25	29	104	993	
Итого за день			1480	59	63	203	1809	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОВЗ 7-11 и 11 и старше с 2026 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 5 гр.	5		4		35	76
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Итого за Завтрак	615	20	24	95	727	
Обед	Суп "лапша" на кур. б. 250 гр.	250	5	5	17	133	105
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Котлеты из птицы 100 гр.	100	15	16	23	252	369
	Капуста квашенная 100 гр.	100	2	5	3	70	147
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
	Итого за Обед	870	34	37	102	891	
Итого за день	1485	54	61	197	1618		
Итого за период	14520	519	545	2052	15517		
Среднее значение за период			51,9	54,5	205,2	1551,7	

1. 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.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делли принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

6. Единый сборник технологических 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., Тапалкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия

7. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.