

Согласовано:

Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ ООШ № 6



Т.А. Королева

2026 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О. В. Ефремова

2026 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет,  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,  
(всесезонное) на 2025-2026 учебный год  
для столовой при МКОУ ООШ № 6**

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1  
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром, маслом	10/10/30	106,5	2	5,4	7,3
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200/10	186,5	6,5	5,02	21,3
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	4	26
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>560</b>	<b>557</b>	<b>20</b>	<b>20,52</b>	<b>70,8</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
пром.	Икра кабачковая	60	54	1,1	3,1	5
139/2004	Суп картофельный с горохом, мясом отв. и гречками	220	195,8	4,72	5,4	29,8
555/2022	Чиполетти мясные	90	148,5	8,5	8,1	9,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	22,9
тгк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>780</b>	<b>783,58</b>	<b>24,06</b>	<b>24,85</b>	<b>111,06</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1340</b>	<b>1340,58</b>	<b>44,06</b>	<b>45,37</b>	<b>181,86</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2  
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	132,3	2,41	6,39	14,93
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	147,2	8,4	9	1,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	3,2	2	17,7
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>790</b>	<b>581,2</b>	<b>17,36</b>	<b>18,34</b>	<b>73,23</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2004	Салат из свеклы с сыром	60	33	3,1	2	4,6
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	215	214,6	6,7	5,04	18,27
513/2022	Биточки по-белорусски	90	142,8	3,7	9	11,5
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>775</b>	<b>717,9</b>	<b>23,85</b>	<b>21,99</b>	<b>95,42</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1565</b>	<b>1299,1</b>	<b>41,21</b>	<b>40,33</b>	<b>168,65</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3  
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
211/2007	Омлет с сыром	150	227	9	8,6	18
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>620</b>	<b>587,7</b>	<b>13,7</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36/2022	Салат из зеленого горошка	60	66,3	3,2	4,8	9,7
62/2001	Суп картофельный с клецками и мясом отв.	215	74,66	1,6	2,4	11,6
260/2007	Гуляш из свинины	90	149,15	9,54	8	9
304/2007	Рис отварной	150	136	3,62	6,12	24,7
тгк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
тгк309	Гребешок "Школьный"	75	83,2	3,8	3,1	9,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>850</b>	<b>714,59</b>	<b>26,1</b>	<b>25,17</b>	<b>108,26</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1470</b>	<b>1302,29</b>	<b>39,8</b>	<b>36,97</b>	<b>183,56</b>

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5  
ЗАВТРАК

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4  
ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10/30	125	2	3,2	25
224/2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	9	9	13,7
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	89,2	1,4	1,6	8
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>576,2</b>	<b>16,95</b>	<b>15,05</b>	<b>87,4</b>

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	60	66	0,6	1,9	2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	126,4	2,1	4	17,2
329/2016	Кнели куриные с/с	110	142,6	8,4	9,79	6,24
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	6	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>890</b>	<b>759,07</b>	<b>21,95</b>	<b>23,56</b>	<b>102,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1440</b>	<b>1335,27</b>	<b>38,9</b>	<b>38,61</b>	<b>189,49</b>

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5  
ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	20/20/30	123	4,7	7,9	7,3
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	167,4	7,6	8	12
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>740</b>	<b>579,1</b>	<b>17,3</b>	<b>19</b>	<b>64,1</b>

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1192/2022	Лепешка с сыром	75	116,2	9,1	6	21
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и со сметаной	220	175,2	1,68	4,08	5,84
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (огурец св.)	230	252,3	11	14	17,2
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>785</b>	<b>776,3</b>	<b>26,08</b>	<b>24,68</b>	<b>97,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1525</b>	<b>1355,4</b>	<b>43,38</b>	<b>43,68</b>	<b>161,14</b>

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1  
ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	132,3	2,41	6,39	14,93
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	191,2	7,12	5,4	15
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	8	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>720</b>	<b>622,2</b>	<b>16,93</b>	<b>21,29</b>	<b>83,03</b>

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
112/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	215	127,2	5,3	4,7	19
тк35	Бифштекс "Любительский" с соусом	110	227	8	12	22
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	165	6	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>735</b>	<b>701,2</b>	<b>23,5</b>	<b>23,92</b>	<b>101,05</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1455</b>	<b>1323,4</b>	<b>40,43</b>	<b>45,21</b>	<b>184,08</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2  
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	20/30	135	2	3,2	25
334/2004	Каша молочная манная с маслом	200/10	168,9	6,7	9,6	15,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	3,2	2	17,7
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>790</b>	<b>594,6</b>	<b>15,25</b>	<b>15,75</b>	<b>97,3</b>

**ОБЕД**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
32\2011	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	38,1	0,5	1,8	4,3
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом отв.и сметаной	215	213,7	8	4,08	5,84
297\2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	32,6
ткз310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>795</b>	<b>772,58</b>	<b>26,24</b>	<b>23,13</b>	<b>97,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1585</b>	<b>1367,18</b>	<b>41,49</b>	<b>38,88</b>	<b>195,1</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3  
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	10\10/30	106,5	2	5,4	7,3
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	164	4,24	10,4	22,4
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	89,2	1,4	1,6	8
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>630</b>	<b>543,7</b>	<b>15,59</b>	<b>22,95</b>	<b>67,5</b>

**ОБЕД**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
пром.	Икра кабачковая	60	54	1,1	3,1	5
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	215	214,6	6	5,04	24
284\2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом	205	265,3	13,2	14,1	21
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>740</b>	<b>766,5</b>	<b>24,6</b>	<b>22,84</b>	<b>103</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1370</b>	<b>1310,2</b>	<b>40,19</b>	<b>45,79</b>	<b>170,5</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4  
ЗАВТРАК**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
249\2016	Пудинг из творога с яблоками и стущ.молоком	150	174	11	8	13,7
4/2004	Бутерброд на батоне с повидлом	20/30	144	1,7	2,8	19,7
693/2004	Какао с молоком	200	101	3,8	8	26
Пром.	Сок фруктовый	200	97,7	1	0	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>630</b>	<b>579,7</b>	<b>19,7</b>	<b>19,1</b>	<b>83,5</b>

**ОБЕД**

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
786/2004	Булочка творожная	75	95	3	3,6	15
139/2004	Суп картофельный с горохом,мясом отв. и гречками	220	195,8	4,72	3,76	16,16
498\2004	Котлета из мяса куры с/с	110	165,6	11,5	12,08	23,3
541\2004	Рагу из овощей	150	176,08	1,58	4,88	6,83
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>915</b>	<b>865,48</b>	<b>25,55</b>	<b>25,57</b>	<b>119,49</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1545</b>	<b>1445,18</b>	<b>45,25</b>	<b>44,67</b>	<b>202,99</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5  
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7/2004	Бутерброд на батоне с сыром,маслом	10\10/30	106,5	2	5,4	7,3
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	167,2	8,4	9	1,6
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
Пром.	Кондитерское изделие	30	37	0,4	1,2	3
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>620</b>	<b>522,7</b>	<b>15,05</b>	<b>18,15</b>	<b>59,1</b>

**ОБЕД**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
568/2011	Пицца "Школьная"	75	119,5	4,6	4,8	21,3
17/2004	Салат из св.помидор	60	66	0,6	1,9	2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	132,4	1,8	5,76	15,75
291/2007	Плов из мяса куры	200	278	10,2	11	19,7
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>805</b>	<b>777,9</b>	<b>21,4</b>	<b>24,16</b>	<b>98,05</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1425</b>	<b>1300,6</b>	<b>36,45</b>	<b>42,31</b>	<b>157,15</b>