

Директор МОУ "Валериановская школа имени Героя Советского Союза
А.В. Рогозина"

Согласовал:

И. В. Гусева

01 сентября 2026 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Колцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья в школах.

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по рису)	260	8,7	11	37,1	289,7	174
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики с джемом	90	6,8	6	27,3	180	523
Итого за Завтрак		550	19,4	20,1	89,6	614,7	
Обед	Суп из овощей с мясом	265	4	6	20	179	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	100	14,0	16,3	23,1	269,0	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	29,45	28,96	120,03	868,85	
Итого за день			48,85	49,1	209,59	1483,55	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожная заправка со сгущённым молоком	250	13,2	17,8	35,75	310	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262	421
Итого за Завтрак		550	21,53	22,52	92,72	613,6	
Обед	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	275	7,0	9	33,0	200,0	108
	Биточки рыбные	100	12	9,0	16,1	298,3	324
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному) (доп.гарнир)	30	0,4	0,06	0,85	5,0	70
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30,0	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	28,03	24,8	124,77	862,2	
Итого за день			49,56	47,27	217,49	1475,8	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе)	210	7,31	10,0	39,2	286,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	80	5,8	6,3	21	225,4	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	18,71	19,4	85,9	659	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21	143,6	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Котлеты рубленные из птицы	100	16,0	11,9	19,5	251	294
	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219,3	304
	Маринад овощной с томатом (доп.гарнир)	30	0,6	2,73	3,0	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29,0	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	31,1	30,2	134,3	870,0	
Итого за день			49,76	49,63	220,24	1529,03	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четвёртый

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

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,2	12,4	37,4	270	204
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		540	20,69	21,9	85,35	678,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	28,5	144,3	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	230	17	21	42	421	226
	Икра свекольная (доп.гарнир)	50	1	0,3	7	56	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		825	30,76	32,52	128,22	884	
Итого за день			51,45	54,42	213,57	1562,3	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшену)	210	7,51	9	30,6	235	182*
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5гн
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,5	4,8	0,09	44,1	79
	Сыр порциями	15	8,25	5,1	12,0	81,0	15
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	19,96	21,06	83,19	546,5	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	265	5	7	11,5	125	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	11	13,2	26	262	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Морковь отварная (доп.гарнир)	30	0	0,78	2	15	315
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		800	29,5	30,2	126,6	878,5	
Итого за день			49,46	51,2	209,8	1425,0	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,5	3,75	29,0	150,0	120
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,00	54	15
	Масло сливочное	20	0,24	12,74	0,38	198,3	79
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
Итого за Завтрак		615	21,9	23,0	88,6	635,2	
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156
	Жаркое по домашнему из свинины	230	12	14,7	39	370	259
	Смесь овощная отварная (расчет по фасоле) (доп.гарнир)	50	3,37	3,74	6,22	72	132
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		810	29,03	31,62	120,64	881	
Итого за день			50,9	54,6	209,3	1516,2	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным. (рис+пшено)	260	9	10	38	291	229
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики с джемом	90	6,8	6	27,3	180	523
Итого за Завтрак		550	19,7	19,1	90,46	616	
Обед	Солянка домашняя с курой	250	6	8,3	8	205	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	150	10,1	11,8	31,2	224,0	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0	0,6	5	29	315
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	20,5	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета мясная рубленая Здоровье	100	11,1	9,2	27,3	182,6	53
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	7	26,5	168,5	309
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	0,96	3	37,7	463
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Йогурт	100	2	3,1	10	76	Пр
Итого за Завтрак		610	22,01	20,5	91,43	576,9	
Обед	Уха с крупой	250	7,4	5	10	91	121
	Котлета мясная рубленая	100	10	11	26	322,2	268
	Пюре картофельное	100	2,5	4	13,3	76	312
	Капуста тушеная свежая	80	2	3	10	62	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		790	26,16	23,6	109,12	767,9	
Итого за день			48,17	44,1	200,55	1344,8	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	120	14,4	15,6	22	267,6	210
	Цветная капуста отварная	50	0,7	2,7	9,6	40	463
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5гн
	Батон с маслом	50	3,12	6,4	20,8	203,4	1
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за Завтрак		570	19,12	25,9	77,2	616,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,5	11,3	18,8	138,8	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,8	433
	Плов	250	18	20,5	54	523	265
	Икра свекольная (доп. гарнир)	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Обед	800	31,4	33,97	134,75	978	
Итого за день			50,5	59,9	212,0	1594,5	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	100	8,3	10,5	14,3	225,5	50
	Пюре картофельное	150	3,5	6,7	23,6	158,5	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	40	0,32	0,05	1,6	4,0	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Завтрак	550	16,91	17,85	74,15	552,3	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	3,9	11	115	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ежики" в соусе	150	9,3	13,9	22,5	236,8	390
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463
	Сок фруктовый (по яблочному)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		850	22,9	27,13	107,93	781,13	
Итого за день			39,81	44,98	182,08	1333,43	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису)	210	7,1	9	28,0	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Ватрушка с творогом	60	7	4,8	25	162	410
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	19,7	16,9	78,7	573,6	