

Согласовал:

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

И. В. Гусева

01 сентября 2026 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Кошцева

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

Рацион: Школа 1-4 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)	210	7,1	9	30	234,0	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		500	17,8	18,1	82,46	559	
Обед	Суп из овощей	200	1,7	6,24	7,8	100,2	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	90	12,6	14,6	21	242,0	101
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	4,4	3,6	29,12	142,7	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		710	24,65	26,6	108,45	737,35	
Итого за день			42,45	44,7	190,91	1296,35	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожная запеканка со сгущённым молоком	200	12	14,2	28,6	248,0	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	6	4,72	45,1	262,0	421
Итого за Завтрак		500	18,53	18,92	83,57	551,6	
Обед	Суп картофельный с клецками курой и сметаной	230	6,6	7,4	27,9	170,3	108
	Биточки рыбные	90	11,2	8,1	14,5	268,5	324
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному) (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70,71
	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		730	25,97	24,8	118,16	842,5	
Итого за день			44,5	43,74	201,73	1394,1	

Рацион: Школа 1-4 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
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак 1		590	18,71	19,4	85,9	659	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6	9	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Котлеты рубленные из птицы	90	14,4	10,71	17,6	225,9	294
	Рис отварной	120	3,0	4,32	29,4	175,4	304
	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	2,73	3	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29	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
Итого за Обед		710	28,46	28,86	119,05	768,47	
Итого за день			47,17	48,26	204,95	1427,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из бройлеров-цыплят.	90	7,8	8	12	219,3	297
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5	10,3	25,6	241	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		500	17,59	18,9	72,25	624,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,0	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	200	12	17,9	35,74	358,3	226
	Икра свекольная (доп. гарнир)	30	0,6	0,2	4,2	33,6	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		710	24,16	25,32	113,78	771,7	
Итого за день			41,75	44,22	186,03	1396,3	

Рацион: Школа 1-4 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 пшени)	210	7,51	9	30,6	235	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,5	4,8	0,09	44,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,0	54,0	15
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		565	17,21	19,38	79,19	519,5	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,0	5,7	9,33	101,4	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13,0	15,6	27,0	262,0	260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Морковь отварная (доп. гарнир)	30	0,0	0,78	2,0	15,0	315
	Напиток лимонный	200	0,00	0,0	25,0	94,0	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Итого за Обед		730	28,7	29,9	118,1	806,1	
Итого за день			45,91	49,23	197,26	1325,56	

Рацион: Школа 1-4 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)	210	7,2	8	30,7	235	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		500	17,9	17,1	83,16	560	
Обед	Солянка домашняя с курой	200	4,8	6,64	6,4	164,0	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	100	8,1	9,2	21,0	171,2	280
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0	0,6	5,0	29,0	315
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	20,5	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Итого за Обед		720	24,6	24,21	107,64	777,85	
Итого за день			42,5	41,31	190,8	1337,85	

Рацион: Школа 1-4 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	90	10	8,3	24,6	164,3	53
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	5,6	21,2	134,8	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		570	19,81	18,2	83,43	524,9	
	Уха с крупой	200	5,9	4	8	73	121
	Котлета мясная рубленая	90	10	8,3	24,6	164,3	53

Обед	Капуста тушеная свежая	50	1,25	1,87	6,25	38,75	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25,00	94,00	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		700	23,91	23,3	104,47	748,35	
Итого за день			43,72	41,5	187,9	1273,25	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	12	9,4	18,2	223	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	54-5ги
	Батон с маслом	50	3,12	6,4	20,8	203,4	1
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за Завтрак		550	16,72	19,7	73,4	571,9	
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	200	6	9	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов	200	14,4	16,4	39	386	265
	Икра свекольная (доп.гарнир)	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	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		700	26,3	27,62	116	813,25	
Итого за день			43,02	47,32	189,4	1385,2	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	90	7,5	9,5	12,9	203	50
	Пюре картофельное	130	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчет по огурцу солёному)	20	0,16	0,024	0,34	2,0	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		500	15,51	15,92	68,31	506,7	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	3,12	8,8	92,0	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ёжики" в соусе	100	7,1	8,3	11,6	128,0	390
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	5	3,6	19	134,7	309
	Маринад овощной с томатом (доп.гарнир)	30	1	2,73	2,69	37,7	463
	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		720	20,6	19,85	87,43	615,65	
Итого за день			36,11	35,774	155,74	1122,35	

Рацион: Школа 1-4 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	30	234,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Ватрушка с творогом	60	3	4,8	25	162	410
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	15,7	16,9	80,7	543,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,00	2,52	15,0	75,0	170
	Котлета Дружба	90	7,2	5	9	181	45
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Салат из квашеной капусты (доп.гарнир)	30	1,00	3,9	3,0	28,0	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,0	88,0	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		720	23,7	24,9	116,3	767,6	
Итого за день			39,4	41,8	197,0	1311,2	
Итого за период			426,5	437,9	1901,8	13269,6	
Среднее значение за период			42,6	43,8	190,2	1327,0	