

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное 10 – ти дневное меню
(завтрак, обед,
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОВЗ и детей мобил.граждан
с 12 лет и старше**

г. Ишим, 2026 г.

Менюготавливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях

Возрастная категория с 5 по 11 классы

Горячий завтрак, обед для детей ОВЗ и СВО

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Завтрак										
Бутерброд с сыром			№1,3-2004	540.0	20.2	16.9	127.7	813.0		107.70
	батон	30		30/15	7.1	4.7	14.9	130.0	130.00	3.90
	сыр	16							1136.00	18.18
Бедро или грудка куриные запеченный "Домашние"			№494-2004	100.0	17.2	16.0	0.7	216.0		57.05
	курица потрошенная 1 категории или грудка куриная на кости	145		138	130					
	или бедро куриное	148.10			130				366.00	54.20
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	5		5					448.00	2.24
	чеснок	0.5		0.5					350.00	0.18
	масло растительное	2		2					200.00	0.40
	соль йодированная	1		1					25.00	0.03
Рис припущенный			№512-2004	180.0	3.5	4.4	30.5	176.0		19.23
	крупа рисовая	64		64					173.00	11.07
	вода питьевая	132		132						
	масло сливочное	6		6					1360.00	8.16
Чай с лимоном			№686-2004	200.0	0.1	0.0	15.5	62.0		4.08
	чай-заварка	1		1					600.00	0.60
	сахар	15		15					120.00	1.80
	лимон	6		5					280.00	1.68
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	0.4	0.2	8.8	39.0	116.00	2.32
Хлеб пшеничный				30.00	1.0	0.5	15.0	97.0	98.00	2.94
Обед										
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			№131-2004	250/17/5	5.3	5.8	12.2	122.0		24.06
	курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	20.00		17					370.00	7.40
	или грудка куриная	17.10		17						
	капуста свежая белокочанная	28		22					48.00	1.34
	картофель -01.09.-31.10.-25%	100		75					50.00	5.00
	01.11.-31.12.-30%	107		75						
	01.01.-29.02.-35%									
	01.03.-40%	125.0		75.0						
	морковь до 01.01.-20%	11.0		9.0					72.00	0.79
	с 01.01.-25%	12		9						
	лук репчатый	12		10					50.00	0.60
	огурцы соленые без уксуса	25		14					211.00	5.28
	масло растительное	6		6					200.00	1.20
	сметана	5.0		5.0					490.00	2.45
	зелень сушеная	0.1		0.1						
Котлеты, биточки из говядины			№451-2004	100.0	12.4	12.6	15.8	226.0		60.80
	говядина 1 категории	103		76						
	фарш говяжий	76.09		76					693.00	52.73
	Хлеб пшеничный	18.0		18					98.00	1.76
	молоко питьевое	9		9					123.00	1.11
	лук репчатый	11.0		9					45.00	0.50
	яйцо куриное	9		9					12.00	2.70
	сухари пшеничные	10.0		10.0					160.00	1.60
	масло растительное для смазки листа	2.0		2.0					200.00	0.40
			ИЛИ							
Котлеты из говядины промышленного производства				100.0	12.4	12.6	15.8	226.0	608.00	60.80
Каша гречневая вязкая отварная			№510-2004	180.0	4.8	6.1	29.2	191.0		13.57
	крупа гречневая	45		45					90.00	4.05

	масло растительное	2	2								200.00	0.40	
	соль йодированная	1	1								25.00	0.03	
Пюре картофельное					№520-2004	180.0	5.1	6.1	28.1	188.0		20.62	
	картофель -01.09.-31.10.-25%	205	154								50.00	10.25	
	01.11.-31.12.-30%	220	154										
	01.01.-29.02.-35%	237	154										
	01.03.-40%	257.0	154.0										
	молоко питьевое	29	29								123.00	3.57	
	масло сливочное	5	5								1360.00	6.80	
Напиток из плодов шиповника					№705-2004	200.0	0.2	0.0	15.1	61.4		8.60	
	шиповник	25	25								320.00	8.00	
	сахар	5	5								120.00	0.60	
Хлеб пшеничный						30.00	1.0	0.5	22.0	97.0		2.94	
Хлеб пшеничный витаминизированный						30.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00	3.48	
Фрукт в ассортименте					№458-2006, Москва	102.85	0.5	0.3	22.0	105.0	200.00	20.57	
4 день													
Наименование блюда				Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							
						№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р
Завтрак							605.0	25.3	32.5	128.2	908.0		107.70
Шницель из мяса					№451-2004	100.0	12.4	12.6	15.8	226.0		61.56	
	говядина 1 категории	103	76										
	или говядина полуфабрикат	90	76								693.00	53.21	
	или фарш промышленного производства	76.78	76								98.00	1.76	
	хлеб пшеничный	18	18								123.00	1.11	
	молоко питьевое	9	9								50.00	0.55	
	лук репчатый	11	9								13.00	2.93	
	яйцо куриное	9.0	9.0								160.00	1.60	
	сухари	10	10								200.00	0.40	
	масло растительное для смазки листа	2.0	2.0										
Пюре картофельное					№520-2004	180.0	5.1	6.1	28.1	188.0		20.62	
	картофель -01.09.-31.10.-25%	205	154								50.00	10.25	
	01.11.-31.12.-30%	220	154										
	01.01.-29.02.-35%	237	154										
	01.03.-40%	257.0	154.0										
	молоко питьевое	29	29								123.00	3.57	
	масло сливочное	5	5								1360.00	6.80	
Какао с молоком					№496-2013, Пермь	200.0	3.8	3.5	25.0	147.0		18.30	
	какао-порошок	4	4								1200.00	4.80	
	сахар	10	10								120.00	1.20	
	молоко питьевое	100	100								123.00	12.30	
Хлеб пшеничный витаминизированный						20.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00	2.32	
Хлеб пшеничный						30.0	0.4	0.2	8.8	39.0	98.00	2.94	
Хлеб ржаной						20.00	1.0	0.5	22.0	97.0	98.00	1.96	
Обед						853.0	23.0	24.4	104.6	751.0		138.40	
Солянка из птицы со сметаной					250/15/5	4.2	5.3	17.5	135	№157-1996		26.47	
	кураца потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26								370.00	10.73	
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75								50.00	5.00	
	01.11.-31.12.- 30%	107	75										
	01.01-29.02 - 35%	116	75										
	01.03 - 40%	125	75										
	огурцы соленные без уксуса	27	15								211.00	5.70	
	лук репчатый	21	18								50.00	1.05	
	масло растительное	5	5								200.00	1.00	
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3										
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.2	1.2								448.00	0.54	
	сметана	5	5								490.00	2.45	
	зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1										
Паста "Карбонара" с птицей					№64-Зрк-2020, 2021, Новосибирск	250.0	20.9	20.3	46.9	454		71.49	
	грудка куриная	87.00	85								531.00	46.20	

масса прожаренного с маслом лука		12											
мука пшеничная	6	6											
масса готовых тефтелей		80.0											
Соус молочный для заправки		50											
молоко питьевое	50	50											
мука пшеничная	4	4											
масло сливочное	4	4											
масло растительное для смазки листа	3.0	3.0											
Котлеты "Нежные" промышленного производства			ИЛИ										
				100.0	16.8	17.7	12.6	277.0	550.00			55.00	
Рис припущенный			№512-2004			180.0	3.5	4.4	30.5	176.0			19.23
крупа рисовая	64	64									173.00		11.07
вода питьевая	132	132											
масло сливочное	6	6								1360.00			8.16
Сок в ассортименте			№518-2013, Пермь			200.0	0.5	0.0	34.0	138.0	90.00		18.00
Хлеб пшеничный						30.00	1.0	0.5	22.0	97.0	98.00		2.94
Хлеб ржаной						20.00	0.5	0.3	7.6	34.0	98.00		1.96
Фрукт в ассортименте			№458-2006, Москва			123.20	0.5	0.3	22.0	105.0	200.00		24.64
6 день													
Наименование блюда			Брутто, г	Нетто, г	Химический состав								
					№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р	
Завтрак 1						616.0	33.9	26.7	97.5	767.0		107.70	
Фрикадельки в томатно - сметанном соусе			№288/355			100.0	16.8	17.7	12.6	277.0			
свинина мясная	63	54											
или говядина 1 категории	73	54											
или фарш говяжий	73	73											
Хлеб пшеничный	16	16											
молоко питьевое	22	22											
лук репчатый	10	8											
мука пшеничная	10	10											
масса п/ф		130											
масса готовых тефтелей		100.0											
Соус сметанный с томатом		100											
бульон или вода	75	75											
сметана	18	18											
мука пшеничная	7	7											
томатная паста	10	10											
Тефтели "Домашние биточки" промышленного производства (2 шт.)			ИЛИ			128.0	16.8	17.7	12.6	277.0	591.09		75.66
Каша гречневая вязкая отварная			№510-2004			180.0	4.8	6.1	29.2	191.0			13.57
крупа гречневая	45	45									90.00		4.05
вода питьевая	144	144											
масло сливочное	7.00	7									1360.00		9.52
Компот из свежих плодов			№595-1996			200.0	0.2	0.0	20.6	83.0			10.80
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.0	40									200.00		9.00
сахар	15	15									120.00		1.80
Хлеб пшеничный витаминизированный						20.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00		2.32
Хлеб пшеничный						30.00	0.4	0.2	8.8	39.0	98.00		2.94
Хлеб ржаной						24.59	1.0	0.5	22.0	97.0	98.00		2.41
Завтрак 2						616.0	33.9	26.7	97.5	767.0		107.70	
Бутерброд с маслом			№1,3-2004			201.10	2.5	9.9	14.5	157.0			16.20
батон	20	20									130.00		2.60
масло сливочное	10	10									1360.00		13.60
Омлет натуральный			№340-2004			200.0	22.7	20.5	2.4	285.0			57.18
яйцо куриное	152	152									13.00		49.40
молоко питьевое	60	60									123.00		7.38
масло растительное для смазки листа	2	2									200.00		0.40

Кукуруза консервированная (после термической обработки)	73.04	65								250.00	18.26
Компот из свежих плодов			№595-1996	200.0	0.2	0.0	20.6	83.0			10.80
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.0	40							200.00	9.00	
сахар	15	15							120.00	1.80	
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00	2.32	
Хлеб пшеничный				30.00	0.4	0.2	8.8	39.0	98.00	2.94	
Обед				945.0	28.3	29.6	136.3	925.0			138.40
Суп сырный с птицей			№12/2-2011, Екатеринбург	250/15	6.5	8.7	23.7	199			37.65
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	17.00	16							370.00	6.29	
или филе куриное промышленного производства	25	24									
или филе грудки индейки	25	24									
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	133	100							50.00	6.65	
01.11.-31.12. -30%	143	100									
01.01-29.02 - 35%	154	100									
01.03 - 40%	167	100									
морковь до 01.01.-20%	25	20							72.00	1.80	
с 01.01 - 25%	27	20									
лук репчатый	7	6							50.00	0.35	
приправа универсальная (овощная)	0.2	0.2									
масло сливочное	6	6							1360.00	8.16	
сыр плавленый для супа	16	15							900.00	14.40	
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2									
Орзотто с мясом			№54-11м-2020, 2021, Новосибирск	250.0	17.4	20.5	44.0	430			87.60
говядина 1 категории	129	95									
или говядина полуфабрикат	112	95									
или свинина мясная	92.4	89							650.00	60.06	
чеснок свежий	1.2	0.9							350.00	0.42	
лук репчатый	18	15							50.00	0.90	
масло растительное	5	5							200.00	1.00	
масса припущенного на масле мяса с луком и чесноком		60									
крупа перловая	58	58							42.00	2.44	
масло сливочное	10	10							1360.00	13.60	
вода питьевая	140	140									
масса готовой крупы перловой		170									
морковь до 01.01.-20%	31	25									
с 01.01 - 25%	33	25							72.00	2.38	
масло сливочное	5	5							1360.00	6.80	
масса нарезанной кубиком моркови, припущенной с маслом		20									
Компот из смеси сухофруктов			№508-2013, Пермь	200.0	0.5	0.0	18.8	77.0			5.93
сухофрукты	25	25							165.00	4.13	
сахар	15	15							120.00	1.80	
Хлеб пшеничный				30.00	1.0	0.5	22.0	97.0	98.00	2.94	
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00	2.32	
Хлеб ржаной				20.00	0.5	0.3	7.6	34.0	98.00	1.96	
7 день											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав								
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, р	Сумма, р	
Завтрак											
Бутерброд с сыром			№1,3-2004	30/15	2.5	9.9	14.5	157.0			22.08
батон	30	30							130.00	3.90	
сыр	16	15							1136.00	18.18	
Гуляш из говядины (или свинины) №437-2004				100	10.7	9.5	3.4	142			48.60
говядина 1 категории	87.00	64									
или говядина полуфабрикат	76	64									
или свинина мясная	70	59							650.00	45.49	
масло растительное	4	4							200.00	0.80	
масса тушеного мяса		40									
масса соуса		60									
лук репчатый	14.00	12							50.00	0.70	

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3								448.00	1.34
мука пшеничная	4	4								55.00	0.22
соль йодированная	2	2								25.00	0.05
Макаронные изделия отварные											
			№516-2004	180.0	6.1	7.4	52.1	299.0			13.46
Макаронные изделия	64	64								104.00	6.66
масло сливочное	5	5								1360.00	6.80
Какао с молоком											
			№496-2013, Пермь	200.0	3.8	3.5	25.0	147.0			18.30
какао-порошок	4	4								1200.00	4.80
сахар	10.00	15								120.00	1.20
молоко питьевое	100	100								123.00	12.30
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0		116.00	2.32
Хлеб пшеничный				30.0	0.4	0.2	8.8	39.0		98.00	2.94
Обед				910.0	32.7	30.8	141.9	975.1			138.40
Суп крестьянский с крупой с птицей и сметаной											
			№154-2013, Пермь	250/20/5	7.9	5.8	15.5	146.0			18.55
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	25	20								370.00	9.25
или грудка куриная	25.00	20									
капуста свежая белокочанная	40	32								48.00	1.92
картофель -01.09.-31.10.-25%	37	28								50.00	1.85
01.11.-31.12.-30%	40	28									
01.01.-29.02.-35%	43	28									
01.03.-40%	47.0	28.0									
крупя перловая	10	10								42.00	0.42
морковь до 01.01.-20%	12	10								72.00	0.86
с 01.01.-25%	13	10									
лук репчатый	12	10								50.00	0.60
масло растительное	6.0	6.0								200.00	1.20
сметана	5	5.0								490.00	2.45
зелень сушеная	0.1	0.1									
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом											
			№454-2004	100.0	16.9	17.8	15.2	288.0			58.65
говядина 1 категории	62	46									
или говядина полуфабрикат	54	46									
или фарш промышленного производства	61	61.00								693.00	42.27
картофель -01.09.-31.10.-25%	27	20								50.00	1.35
крупя рисовая	9	9								173.00	1.56
вода питьевая	17	17									
масса готового рассыпчатого риса		24.0									
лук репчатый	26	22								50.00	1.30
масло сливочное	3.0	3.0								1360.00	4.08
масса прогретого с маслом лука		11									
мука пшеничная	7	7								55.00	0.39
масло растительное для смазки листа	2	2								200.00	0.40
масса готовых изделий		70									
соус сметанной		50.0									
сметана	12	12								490.00	5.88
мука пшеничная	1.0	1.0								55.00	0.06
масло сливочное	1	1								1360.00	1.36
вода питьевая	37.5	37.5									
Картофель отварной											
			№692-2005	200.0	3.8	5.8	30.7	189.8			18.15
картофель -01.09.-31.10.-25%	227	200								50.00	11.35
01.11.-31.12.-30%	245	200									
01.01.-29.02.-35%	263	200									
01.03.-40%	286.0	200.0									
масло сливочное	5	5								1360.00	6.80
Компот из кураги											
			№638-2004	200.0	0.9	0.0	27.0	112.0			8.68
курага	20	20								344.00	6.88
сахар	15.00	15								120.00	1.80
Хлеб пшеничный				30.00	1.0	0.5	22.0	97.0		98.00	2.94
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0		116.00	2.32
Хлеб ржаной				20.00	0.5	0.3	7.6	34.0		98.00	1.96
Сок в индивидуальной упаковке											
			№458-2006, Москва	200.00	0.5	0.3	22.0	105.0		27.15	27.15

8 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Цена, р	Сумма, р
			№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				445.0	20.1	23.9	66.1	560.0		107.70
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			№10/5-2011, Екатеринбург	200.0	17.5	14.0	39.0	352.0		103.22
	творог	118.05	118						507.00	59.85
	крупа манная	6	6						75.00	0.45
	яйцо куриное	20	20						13.00	6.50
	сахар	12	12						120.00	1.44
	крошка		30							
	масло сливочное	12	12.00						1360.00	16.32
	мука пшеничная	12.00	12.00						55.00	0.66
	сахар	6	6						120.00	0.72
	масло сливочное для смазки листа	3	3						1360.00	4.08
	масса готовой запеканки		170							
	молоко сгущенное с сахаром	30	30						440.00	13.20
Чай с сахаром			№686-2004	200.0	0.1	0.0	12.6	51.0		2.04
	чай-заварка	1	1						600.00	0.60
	сахар	12	12						120.00	1.44
Хлеб пшеничный				24.90	1.0	0.5	22.0	97.0	98.00	2.44
Обед				895.0	36.3	30.9	123.1	916.3		138.40
Суп - лапша домашняя с курицей			№148-2004	250./30	6.4	5.7	10.1	117.0		17.49
	курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	35	30						370.00	12.95
	или грудка куриная	25	20							
	или филе грудки индейки	25	24							
	мука пшеничная	17.5	17.5							
	мука пшеничная (на подпыл)	1.2	1.2							
	яйцо куриное	5	5							
	вода питьевая	3.5	3.5							
	соль йодированная	0.5	0.5							
	масса лапши домашней		20.0							
	или лапша промышленного производства	20	20						104.00	2.08
	морковь до 01.01.-20%	12	10						72.00	0.86
	с 01.01.-25%	13.0	10							
	лук репчатый	12.0	10.0						50.00	0.60
	масло растительное	5.0	5.0						200.00	1.00
	зелень сушеная	0.1	0.1							
Рыба запечённая с маслом			№310-1996	100.0	20.7	17.7	4.4	260.0		67.74
	горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без кости)	170	119							
	или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без кости)	205	119							
	или минтай потрошенный безглавлённый (филе с кожей без кости)	100	100						665.00	66.50
	сухари пшеничные	4	4						160.00	0.64
	масло растительное	3.0	3.0						200.00	0.60
Котлеты из трески промышленного производства			№310-1996	100.0	20.7	17.7	4.4	260.0		
Рис припущенный			№512-2004	180.0	3.5	4.4	30.5	176.0		19.23
	крупа рисовая	64	64						173.00	11.07
	вода питьевая	132	132							
	масло сливочное	6	6						1360.00	8.16
Пюре картофельное			№520-2004	180.0	5.1	6.1	28.1	188.0		
	картофель -01.09.-31.10.-25%	205	154						50.00	
	01.11.-31.12.-30%	220	154							
	01.01.-29.02.-35%	237	154							
	01.03.-40%	257.0	154.0							
	молоко питьевое	29	29						123.00	
	масло сливочное	5	5						1360.00	
Компот из изюма			№512-2013, Пермь	200.0	0.3	0.0	25.5	103		5.57
	изюм	15.00	15						251.00	3.77
	сахар	15	15						120.00	1.80
Хлеб пшеничный				30.00	1.0	0.5	22.0	97.0	98.00	2.94
Хлеб пшеничный витаминизированный				20.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00	2.32

	масло растительное	10	10							200.00	2.00
	крупа рисовая	61	61							173.00	10.55
	морковь до 01.01.-20%	53.0	42							72.00	3.82
	с 01.01 - 25%	56	42								
	лук репчатый	12.0	10							50.00	0.60
Напиток из плодов шиповника											
	шиповник	25	25	№705-2004	200.0	0.2	0.0	15.1	61.4		8.60
	сахар	5	5							320.00	8.00
Хлеб пшеничный					30.00	1.0	0.5	22.0	97.0	98.00	2.94
Хлеб пшеничный витаминизированный					20.0	1.0	0.5	22.0	97.0	116.00	2.32
Хлеб ржаной					30.00	0.5	0.3	7.6	34.0	98.00	2.94
Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)				№458-2006, Москва	35.70	0.4	0.4	25.0	105.0	250.00	8.93
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:											
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:											
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ +10%)*:											
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):											
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ											107.70

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".