

«Утверждаю»
Директор МОУ НШДС
с.п. Куба-Таба
_____ Э.Ю.Нибежева.

30.09.2025г

**Примерное десятидневное меню
для детей с ОВЗ МОУ НШДС с.п.Куба-Таба
на 2025-2026г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак: 9:30-11:00	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2,28
Итого за завтрак:		450	7,84	11,19	59,96	372,95	
Обед: 13:30-14:50	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,64	5,18	15,44	135	83
	Ленивые вареники с творогом со сметаной	210	17,16	9,10	17,94	224,90	123
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	1,61	0,52	9,48	42,72	
Итого за обед:		900	30,73	21,46	97,33	703,18	
Итого за день:		1350	38,57	32,65	157,29	1076,13	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак: 9:30-11:00	Овсяная каша молочная	210	7,82	12,83	14,27	285	182
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	60	4,48	12,68	21,4	185	б/н
Итого за завтрак:		470	12,3	25,51	47,87	518,78	
Обед: 13:30-14:50	Морковь отварная в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250	6,4	10,03	12	171	82
	Плов из птицы	240	20	17	36	377	291
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	42
Итого за обед:		820	35,52	32,67	141,55	912,94	
Итого за день:		1290	47.82	58.18	189.42	1431.72	
Неделя 1 ДЕНЬ 3	Рисовая каша со сливочным маслом	210	5,1	10,72	33,42	251	182

Завтрак: 9:30-11:00	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		460	9,58	10,78	66,92	410,08	
Обед: 13:30-14:50	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Суп картофельно-перловый со смет.	250	2,37	4,9	16,11	118,02	250
	Гуляш из отварного мяса	120	15,1	15,3	3,50	134	277
	Пшеничный гарнир	150	6,60	5,72	37,88	229,50	679
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	007
Итого за обед:		910	29,26	27,44	118,8	797,72	
Итого за день:		1370	38.84	38.22	185.72	1207.8	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак: 9:30-11:00	Молочный суп с макаронами	250	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Итого за завтрак:	500	18,76	15,36	72,46	521,66	
Обед: 13:30-14:50	Отварная свекла в нарезках	60	0,63	1,92	4,3	58,93	43
	Суп картофельно – гороховый со сметаной	250	2,37	4,9	16,11	118,02	102
	Рыба (рыбные котлеты) с подливой	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Кондит.изд.-вафли	40	7,5	28	59	78	
Итого за обед:		850	33,08	54,8	173,44	902,77	
Итого за день:		1350	51.84	70.16	245.9	1424.43	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак: 9:30-11:00	Овсяная каша молочная	210	7,82	12,83	14,27	285	182
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2,28
	Итого за завтрак:	450	10,86	15,82	43,83	437,95	
Обед: 13:30-14:50	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Фасолевый суп со сметаной (или суп «Харчо»)	250	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Тефтели из говядины с подливой	120	8,87	9,83	11,71	171	286
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	50	4,2	5,4	22,4	152	
Итого за обед:		860	30,27	25,21	134,29	896,47	
Итого за день:		1310	31.12	41.08	178.12	1334.42	
Неделя 2 ДЕНЬ 1	Омлет	180	5,83	5,53	27,04	181,25	463
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376

Завтрак: 9:30-11:00	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Сыр голландский (порциями)	20	5,2	5,32	-	68,68	15
Итого за завтрак:		450	15,51	11,49	60,54	409,01	
Обед: 13:30-14:50	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Суп картофельный с горохом со сметаной	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Куриные биточки с подливой	120	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	Отварные макароны	150	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Зефир	40	7,5	28	59	115	
Итого за обед:		850	41,55	57,11	175,29	971,25	
Итого за день:		1300	57,06	68,6	235,83	1380,26	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак: 9:30-11:00	Манная каша молочная	210	3,18	3,89	21,44	134,00	181
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	60	4,48	12,68	21,4	185	б/н
	Итого за завтрак:	470	7,66	16,57	55,04	367,78	
Обед: 13:30-14:50	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	Соус картофельный со сметаной	200	8,87	9,83	11,71	271	608
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	0,34	0,31	9,8	102	
Итого за обед:		890	15,8	16,18	83,95	740,02	
Итого за день:		1360	23,46	32,75	138,99	1107,8	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак: 9:30-11:00	Овсяная каша молочная	210	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	60	4,48	12,68	21,4	185	б/н
	Итого за завтрак:	470	12,3	25,51	67,87	518,78	
Обед: 13:30-14:50	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Фасолевый суп со сметаной (Суп «Харчо»)	250	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Куриное филе в сметанном соусе	120	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшеничный гарнир	150	6,58	5,56	31,67	208,08	679
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	0,4	0,4	9,8	44,40	010
	Итого за обед:	850	28,28	19,63	108,78	737,25	
Итого за день:		1320	40,58	45,14	176,65	1256,03	

Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак: 9:30-11:00	Каша пшеничная со сливочным маслом	210	3,79	4,20	11,98	95,61	182
	Какао с молоком	200	4	3,17	14,42	102,31	382
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2,28
Итого за завтрак:		450	10,83	10,36	43,76	302,09	
Обед: 13:30-14:50	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Суп картофельно – гороховый со сметаной	250	2,37	4,9	16,11	118,02	102
	Рыбные котлеты с подливой	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	007
Итого за обед:		910	30,45	26,05	148,89	962,21	
Итого за день:		1360	41,28	36,41	152,65	1264,3	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак: 9:30-11:00	Рисовая каша со сливочным маслом	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		460	9,58	11,36	66,92	410,08	
Обед: 13:30-14:50	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп картофельно-перловый со сметаной	250	3,10	2,81	1,34	130,41	26
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	006
Итого за обед:		890	12,94	10,07	94,96	816,58	
Итого за день:		1350	22,52	21,43	161,88	1226,66	
Среднее значение за период:		1700				1650	

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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. Под редакцией А.Я. Перевалова, 2018.

2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М., 2011.

Примечание : проводится С – витаминизация 3-х блюд.