

Согласовано:

Директор МКОУ «Береславская СШ»



Е.В. Агарков

«01» сентября 2025г



**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ  
В МКОУ «БЕРЕСЛАВСКАЯ СШ»  
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)**

**1 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	48,41
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	TTK2	4,00
3.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,4 4	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
4.	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,4 5	TTK6	12,69
5.	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	TTK8	15,95
6.	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>535</b>	<b>18,04</b>	<b>17,99</b>	<b>75,92</b>	<b>484, 29</b>		<b>111,00</b>
7.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	TTK 4	23,28
8.	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685	9,72
<b>ИТОГО</b>		<b>235</b>	<b>1,40</b>	<b>5,90</b>	<b>15,40</b>	<b>107, 00</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>770</b>	<b>19,44</b>	<b>23,89</b>	<b>91,32</b>	<b>591, 29</b>		<b>144,00</b>

**2 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	пельмени с заправкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325 ,25	TTK13	74,05
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75, 3	TTK2	4,00
3.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100 ,6	№ 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
4.	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	TTK7	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>19,16</b>	<b>18,99</b>	<b>82,31</b>	<b>556 ,15</b>		<b>111,00</b>
5.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
6.	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119 ,2	TTK16	9,72
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>0,51</b>	<b>0,52</b>	<b>34,89</b>	<b>166 ,20</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>810</b>	<b>19,67</b>	<b>19,51</b>	<b>117,2</b>	<b>722 ,35</b>		<b>144,00</b>

**3 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергети- ческая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белк- и, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.			
1.	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	19,89
2.	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11	57,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>18,93 8</b>	<b>19,04</b>	<b>74,46</b>	<b>578,64</b>		<b>111,00</b>
6.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
7.	Сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	ТТК15	22,33
<b>ИТОГО</b>		<b>260,0</b>	<b>20,06</b>	<b>13,39</b>	<b>46,41</b>	<b>383,73</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>840</b>	<b>38,99 8</b>	<b>32,43</b>	<b>120,87</b>	<b>962,37</b>		<b>144,00</b>

**4 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энерге- тическ- ая ценнос- ть	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	блинчики с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ТТК18	59,36
2.	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК16	14,69
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
5.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>17,19</b>	<b>16,77</b>	<b>81,69</b>	<b>554,6</b>		<b>111,00</b>
6.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
7.	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9, 2	42	№ 685	9,72
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>19,00</b>	<b>89,0</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>810</b>	<b>17,79</b>	<b>17,17</b>	<b>100,69</b>	<b>643,6</b>		<b>144,00</b>

**5 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетич еская ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.			
1.	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	15,05
2.	куриные окорочки отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	62,00
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	6,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>18,228</b>	<b>19,45</b>	<b>73,25</b>	<b>568,89</b>		<b>111,00</b>
6.	Вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	ТТК10	23,28
7.	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК7	9,72
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>2,25</b>	<b>14,31</b>	<b>43,10</b>	<b>315,00</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>830</b>	<b>20,478</b>	<b>33,76</b>	<b>116,35</b>	<b>883,89</b>		<b>144,00</b>

**6 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энерге тическ ая ценнос ть	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.			
1.	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,2 5	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	59,36
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
3.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
4.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
5.	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	14,69
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>17,31</b>	<b>16,93</b>	<b>71,01</b>	<b>506,8 5</b>		<b>111,00</b>
6.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4	23,28
7.	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	9,72
<b>ИТОГО</b>		<b>235</b>	<b>1,31</b>	<b>6,02</b>	<b>31,29</b>	<b>184,2 0</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>745</b>	<b>18,62</b>	<b>22,95</b>	<b>102,3</b>	<b>691,0 5</b>		<b>144,00</b>

**7 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетич- еская ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	19,89
2.	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	53,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>17,83</b>	<b>18,03</b>	<b>77,91</b>	<b>566,43</b>		<b>111,00</b>
6.	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685	9,72
7.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>235</b>	<b>1,4</b>	<b>5,9</b>	<b>15,40</b>	<b>107</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>825</b>	<b>19,23</b>	<b>23,93</b>	<b>93,31</b>	<b>673,43</b>		<b>144,00</b>

**8 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетич- еская ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	64,36
2.	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	12,69
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	6,67
5.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>18,228</b>	<b>19,53</b>	<b>80,51</b>	<b>514,44</b>		<b>111,00</b>
6.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
7.	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	9,72
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>0,51</b>	<b>0,52</b>	<b>34,89</b>	<b>166,20</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>810</b>	<b>18,738</b>	<b>20,05</b>	<b>115,4</b>	<b>680,64</b>		<b>144,00</b>

**9 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд а, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жир ы, гр.	Углеводы, гр.			
1.	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	15,05
2.	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	59,00
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>18,13</b>	<b>18,89</b>	<b>76,38</b>	<b>556,80</b>		<b>111,00</b>
6.	Булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,06	316,7	ТТК8	26,33
7.	Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	6,67
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>10,648</b>	<b>9,61</b>	<b>58,39</b>	<b>368,14</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>890</b>	<b>28,778</b>	<b>28,5</b>	<b>134,77</b>	<b>924,94</b>		<b>144,00</b>

**10 день**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд а, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жир ы, гр.	Углеводы, гр.			
1.	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	19,89
2.	Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№ 794	57,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	6,67
5.	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	23,28
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>	<b>18,828</b>	<b>18,96</b>	<b>77,84</b>	<b>545,49</b>		<b>111,00</b>
6.	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	14,69
7.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
8.	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК12	14,31
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>7,25</b>	<b>5,72</b>	<b>26,39</b>	<b>183,00</b>		<b>33,00</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>790</b>	<b>26,078</b>	<b>24,68</b>	<b>104,23</b>	<b>728,49</b>		<b>144,00</b>