

Согласовал:

Директор МОУ Лицей 6

Е.В. Мальцева

01 сентября 2026 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс

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	

Рацион: Школа 1-4 класс

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	

Рацион: Школа 1-4 класс

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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	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		590	13,58	16,72	85	618,4	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвертый

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	150	5,5	7,3	26,5	168,5	309
	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	18,09	15,9	73,15	552,1	

Рацион: Школа 1-4 класс

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	54-5г
	Бутерброд с маслом и сыром на батоне	90	9	9,8	31,5	213	576
Итого за Завтрак		500	16,81	19,4	72,2	483	

Рацион: Школа 1-4 класс

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	7,51	9	30,6	235	182
	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	18,21	18,1	83,06	560	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	120	8,4	12	31,2	216	261
	Маринад овощной с томатом	50	1	1,6	5	62,8	463
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Йогурт	100	4	3,1	10	76	Пр
Итого за Завтрак		505	16,47	17,88	81,8	519,2	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	120	13,6	11,2	21	267	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	54-5г
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Ватрушка с повидлом	100	3	3,9	28	173,0	410
Итого за Завтрак		500	19,88	18,64	83,46	585,5	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по ячневой крупе)	210	7,31	10,0	39,2	286,0	174
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Бутерброд с джемом на батоне	90	8,9	7,3	29,5	230	2
Итого за Завтрак		500	16,28	17,32	83,7	576	

Рацион: Школа 1-4 класс

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
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		545	11,0	10,6	70,3	427,0	
Итого за период			166,7	171,5	798,7	5431,8	
Среднее значение за период			16,7	17,2	79,9	543,2	

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Е.В. Толстых

Перечень использованной литературы при составлении меню.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.

Согласовал:
Директор МОУ Лицей 6

Е.В. Мал
01 сентября 2026 года

Е.В. Мальцева

01 сентября 2026 года

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Колцева

Рацион: Школа 5-11 класс Неделя: 1 День: первый

Неделя: 1

День: первый

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: второй

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: третий

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: четвёртый

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятый

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: шестой

Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 1			День: шестой	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 фасоли) (доп.гарнир)	50	3,37	3,74	6,22	72	132
	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			810	28,03	31,34	124,64	887
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: первый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
Итого за Обед			850	29,6	29,89	126,84	920,45
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: второй	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Уха с крупой	260	7,7	5,2	10,4	94,6	121
	Котлета Детская	100	11,3	11,7	17,7	284,4	50
	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			800	27,76	24,5	101,22	733,7
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: третий	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,5	11,25	18,75	138,75	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	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
Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: четвертый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	15,9	18,8	48,0	360,0	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
	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		850	28,6	32,13	124,13	884,53
	Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2			День: пятый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6,3	22,5	167,5	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Котлета Дружба	100	8	9	10	201	45
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	312
	Салат из квашеной капусты (доп.гарнир)	30	1	3,9	3	28	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Итого за Обед		650	23,7	61,5	483,5	1052

	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	24,9	28,6	116,3	796,2	
Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: шестой			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	260	6,7	8,4	42,0	282,0	118
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	230	17	21	42	421	284
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	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		800	28,5	31,8	122,0	916,7	
Итого за период			348,6	358,9	1484,7	10504,3	
Среднее значение за период			29,1	29,9	123,73	875,36	

**Все изменения в рекомендованном меню, фиксируются каждый месяц в ведомости по питанию.*

Составил технолог ООО "Рацион питания"  Е.В. Толстых

Перечень использованной литературы при составлении меню.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.

Согласовал:

Директор МОУ Лицей 6

Е.В. Мальцева

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 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
	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		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за день		710	23,65	26,6	113,25	746,55	
			41,45	44,7	195,71	1305,55	

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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Бутерброд "Гигантский" на батоне	80	5,8	6,3	21	225,4	26
	Фрукты свежие (расчёт по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак 1		590	13,58	16,72	85	618,4	
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 рубленые 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
Итого за Обед		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за день		710	28,46	28,86	119,05	768,47	
			42,04	45,58	204,05	1386,87	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четвёртый

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	150	5,5	7,3	26,5	168,5	309
	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	18,09	15,9	73,15	552,1	
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			42,25	41,22	186,93	1323,8	

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 пшеницу)	210	7,51	9	30,6	235	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Бутерброд с маслом и сыром на батоне	90	9	9,8	31,5	213	576
Итого за Завтрак		500	16,81	19,4	72,2	483	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	4,0	5,7	9,33	101,4	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Шницель из свинины	90	10,8	11,7	23,4	255,0	268
	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 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		710	27,5	26,2	110,5	793,1	
Итого за день			44,31	45,63	182,67	1276,06	

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	7,51	9	30,6	235	182
	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	18,21	18,1	83,06	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
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		720	24,6	24,21	107,64	777,85	
Итого за день			42,8	42,31	190,7	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	Макаронны, запечённые с сыром	120	8,4	12	31,2	216	261
	Маринад овощной с томатом	50	1	1,6	5	62,8	463
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Йогурт	100	4	3,1	10	76	Пр
Итого за Завтрак		505	16,47	17,88	81,8	519,2	
Обед	Уха с крупой	200	5,9	4	8	73	121
	Котлета Детская	90	10,2	10,5	16	256	50
	Пюре картофельное	100	2,5	7,2	23,0	129,9	312
	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	24,11	24,17	103,07	714,35	
Итого за день		40,58	42,05	184,87	1233,55	

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	120	13,6	11,2	21	267	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
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Ватрушка с повидлом	100	3	3,9	28	173,0	410
Итого за Завтрак		500	19,88	18,6	83,46	585,5	
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
	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			46,18	46,26	199,46	1398,8	

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	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по ячневой крупе)	210	7,31	10,0	39,2	286,0	174
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Бутерброд с джемом на батоне	90	8,9	7,3	29,5	230	2
	Итого за Завтрак	500	16,28	17,32	83,7	576	
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	10,6	12,6	32,0	240,0	390
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	5	3,6	22	135	309
	Маринад овощной с томатом (доп.гарнир)	30	1	2,73	2,69	37,7	463
	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		720	23,2	24,25	101,53	708,2	
Итого за день			39,48	41,57	185,23	1284,15	

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
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		545	11,0	10,6	70,3	427,0	
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			34,7	35,5	186,6	1194,6	
Итого за период			418,3	428,5	1918,0	13135,3	
Среднее значение за период			41,8	42,9	191,8	1313,5	

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Е.В. Толстых

Согласовал:
Директор МОУ Лицей 6
Е.В. Мальцева
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 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	260	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
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Итого за Обед		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за день		810	28,45	28,96	124,83	878,05	
			47,85	49,1	214,39	1492,75	

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 запеканка 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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	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		590	13,58	16,72	85	618,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	260	6,3	8,1	21	143,6	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Котлеты рубленые 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
Итого за Обед		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за день		810	31,1	30,2	134,3	870,0	
			44,63	46,95	219,34	1488,43	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрикадельки из бройлеров-цыплят.	100	8,7	8,9	13,3	244	297

Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,6	9	31	202	309
	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	40	2,6	0,5	13,3	69,6	109
Итого за Завтрак		550	20,71	18,64	82,23	627,7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	260	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		820	30,76	32,52	128,22	884	
Итого за день			51,47	51,16	210,45	1511,7	

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 пшени)	260	9	11	37,9	301	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Бутерброд с маслом и сыром на батоне	90	9	9,8	31,5	213	576
Итого за Завтрак		550	18,3	21,4	79,5	549	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	260	5	7	11,5	125	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Шницель из свинины	100	12,0	13	26,0	283,0	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Морковь отварная (доп.гарнир)	30	0	0,78	2	15	315
	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		800	31,5	30,3	122,6	893,5	
Итого за день			49,8	51,7	202,1	1442,5	

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 фасоли) (доп.гарнир)	50	3,37	3,74	6,22	72	132
	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		810	28,03	31,34	124,64	887	
Итого за день			49,9	54,3	213,3	1522,2	

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
Итого за Обед		850	29,6	29,89	126,84	920,45	
Итого за день			49,3	49,0	217,3	1536,5	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: второй

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
.....							

Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Макароны, запечённые с сыром	180	12,6	17	44,8	324	261
	Маринад овощной с томатом	50	1	1,6	5	62,8	463
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Йогурт	100	4	3,1	10	76	Пр
Итого за Завтрак		565	20,67	22,88	95,4	627,2	
Обед	Уха с крупой	260	7,7	5,2	10,4	94,6	121
	Котлета Детская	100	11,3	11,7	17,7	284,4	50
	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		800	27,76	24,5	101,22	733,7	
Итого за день			48,43	47,38	196,62	1360,9	

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	170	17	11,2	21	267	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
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Ватрушка с повидлом	100	3	3,9	28	173,0	410
Итого за Завтрак		550	23,28	18,64	83,46	585,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,5	11,25	18,75	138,75	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	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			54,7	52,6	218,2	1563,5	

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	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	260	10	12,4	48,5	354,0	174
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Бутерброд с джемом на батоне	90	8,9	7,3	29,5	230	2
Итого за Завтрак		550	18,97	19,72	93	644	
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	15,9	18,8	48,0	360,0	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
	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		850	28,6	32,13	124,13	884,53	
Итого за день			47,57	51,85	217,13	1528,53	

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 (расчёт по рису)	260	8,7	11	37,1	289,7	174
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		595	12,6	12,6	77,4	482,7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6,3	22,5	167,5	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Котлета Дружба	100	8	9	10	201	45
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	312
	Салат из квашеной капусты (доп.гарнир)	30	1	3,9	3	28	45
	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	24,9	28,6	116,3	796,2	
Итого за день			37,6	41,2	193,7	1278,9	

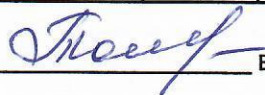
Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	10	12,2	28,48	260	175
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Батон	35	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Пицца "Школьная"	105	5,02	6,8	19,2	203	73
Итого за Завтрак		550	21,92	23,3	93,4	712,4	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	260	6,7	8,4	42,0	282,0	118
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	230	17	21	42	421	284
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	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		800	28,5	31,8	122,0	916,7	
Итого за период			559,3	574,2	2442,0	17118,3	
Среднее значение за период			46,61	47,85	203,50	1426,52	

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых