

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 215 им. Д.А. Бакурова

Шульга А.А.
" 16 " 09 2026 г.

Разработано и утверждено:
Ген. директор
ООО "Большая перемена НСК"

Е.Е. Даниленко
" 09 " 09 2026 г.

Согласовано:
Законный представитель:

С.Г. Смирнов РН
" 16 " 09 2026 г.

Примерное циклическое десятидневное Меню для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет (1-4 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена НСК"
Индивидуальное меню (исключить молочные и к-молочные продукты, изделия из пшеничной муки (белый хлеб), макароны, томаты, свеклу, красные ягоды, говядину, промышленные сладости, допускается черный хлеб)

ОВЗ (1-4 классы) 7-11 лет

Вводится с 1 Сентября 2026 г.

Сезон: Осень-зима

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267 /2013	Д Каша пшенная с сахаром б/масла, молока 150	153,0	6,6	0,4	36,6	239,1	0,2	0,0	0,0	0,3	16,5	133,5	47,6	1,6
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	523,0	10,0	1,0	80,4	446,0	0,3	13,1	0,0	0,5	64,2	228,7	82,9	6,5

Обед

Обед № 1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	60,0	0,0	6,0	5,8	81,6	0,0	16,7	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,4
134/2013	Д Рассольник Ленинградский б/смет. 200	200,0	1,6	14,7	13,0	97,0	0,1	6,2	0,0	6,8	12,4	60,3	69,3	56,2
445/2013	Д Биточек куриный б/хл паровой 90	90,0	13,5	9,6	3,0	169,7	0,1	0,8	0,0	0,4	33,4	84,9	16,7	1,0
ТТК 92	Д Каша гречневая рассыпч/масло раст 150	150,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	750,0	27,2	38,7	90,8	751,9	0,5	24,8	0,1	10,6	115,0	449,0	256,0	64,3
	ИТОГО ЗА День №1	1273,0	37,2	39,7	171,2	1197,9	0,8	37,9	0,1	11,0	179,2	677,7	338,8	70,8

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268 /2013	Д Каша рисовая с сахаром б/масла, молока 150	153,0	3,7	0,5	37,3	200,5	0,0	0,0	0,0	0,3	5,0	80,0	26,3	0,5
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	50,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	523,0	6,4	1,0	77,7	389,3	0,1	13,1	0,0	0,5	49,2	159,4	56,9	5,0

Обед
Обед № 1

17/2013	Салат из свежих огурцов 60	60,0	0,0	6,6	1,2	61,2	0,0	5,0	0,0	3,6	11,9	21,8	8,5	0,3
142/2013	Д ШИ из св. капусты б/ сметаны 200	200,0	1,4	4,0	6,2	66,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
407/2013	Д Рагу из птицы б/томата, соуса 240	240,0	22,3	6,1	18,9	220,4	0,1	10,4	0,0	0,5	24,9	205,7	97,8	2,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	750,0	27,1	17,3	58,3	498,5	0,3	31,3	0,0	5,9	92,5	347,5	148,6	5,3
	ИТОГО ЗА День №2	1273,0	33,5	18,3	136,0	887,8	0,4	44,4	0,1	6,5	141,6	506,8	205,5	10,4

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

266 /2013	Д Каша Геркулес с сахаром б/масла, молока 150	203,0	4,3	0,6	17,5	165,0	0,1	0,9	0,0	0,4	100,6	150,1	40,0	0,9
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	553,0	7,7	1,2	59,5	363,5	0,3	13,7	0,0	0,6	148,4	244,1	74,5	5,4

Обед
Обед № 1

2/2013	Салат Витаминный 60	60,0	0,0	6,0	6,3	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,5
144/2013	ДСуп картофельный с горохом 200б ез масла	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
446/2013	Д Фрикадельки куриные б/хл паровые 50	100,0	7,6	6,6	4,0	106,4	0,0	0,4	0,0	0,3	22,1	53,6	8,6	0,6
ТТК 99	Д Картофель отварной /масло раст 150	150,0	0,0	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	760,0	12,8	23,9	73,4	579,1	0,4	38,6	0,1	3,4	100,3	283,6	94,3	5,4
	ИТОГО ЗА День №3	1313,0	20,5	25,1	132,9	942,6	0,7	52,2	0,2	4,0	248,7	527,7	168,8	10,8

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255 /2013	Д Каша ячневая с сахаром б/масла, молока 200	203,0	6,5	1,0	47,0	264,9	1,3	0,0	0,1	1,1	53,4	225,8	27,8	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	553,0	9,9	1,6	88,8	462,4	1,4	11,1	0,1	1,3	98,0	318,8	61,3	5,7

Обед
Обед № 1

66/2013	Салат картофельный с огурцами солеными 60	60,0	1,0	3,2	6,3	57,6	0,1	7,9	0,0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
150/2013	ДСуп картофельный с рыбой б/слив м200	200,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5

110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	750,0	31,4	38,8	90,2	839,8	0,8	21,4	0,1	2,5	123,5	558,9	201,8	9,5
	ИТОГО ЗА День №4	1303,0	41,3	40,4	179,0	1302,2	2,2	32,5	0,2	3,8	221,5	877,7	263,1	15,2

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 92	Д Каша гречневая рассыпч/масло раст 150	155,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
422/2013	Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	565,0	12,9	10,6	81,0	483,6	0,3	23,8	0,1	0,9	81,1	310,1	176,6	9,4

Обед

Обед № 1

73/2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60,0	13,1	4,1	1,9	97,2	0,1	6,1	0,0	1,9	12,0	51,6	20,4	0,8
142/2013	Д Ши из св. капусты б/ сметаны 200	200,0	1,4	4,0	6,2	66,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
445/2013	Д Биточек куриный б/хл паровой 90	90,0	13,5	9,6	3,0	169,7	0,1	0,8	0,0	0,4	33,4	84,9	16,7	1,0
ТТК 88	Д Каша перловая рассып /масло раст. 150	150,0	4,6	6,7	31,5	199,0	0,0	0,0	0,0	0,6	16,7	140,6	17,4	0,8
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	750,0	36,1	25,0	74,6	692,4	0,3	24,0	0,1	5,0	126,9	409,7	109,0	6,8
	ИТОГО ЗА День №5	1315,0	49,0	35,6	155,6	1176,0	0,7	47,8	0,1	5,9	208,0	719,7	285,6	16,2

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

265 /2013	Д Каша кукурузная с сахаром б/масла, молока 150	203,0	4,0	1,7	33,4	200,0	0,0	0,0	0,0	0,4	10,7	54,8	14,7	1,3
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	553,0	7,4	2,3	75,2	397,5	0,2	11,1	0,0	0,6	55,3	147,8	48,2	5,8

Обед

Обед № 1

106 (2013)	Огурцы свежие (овощи натур) 60	60,0	0,5	0,0	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
142/2013	Д Ши из св. капусты б/ сметаны 200	200,0	1,4	4,0	6,2	66,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	750,0	23,6	22,8	83,0	635,6	0,2	23,4	0,0	8,1	107,2	297,2	86,1	4,7
	ИТОГО ЗА День №6	1303,0	31,0	25,1	158,2	1033,1	0,3	34,5	0,1	8,7	162,5	445,0	134,3	10,5

День №7

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267 /2013	Д Каша пшеничная с сахаром б/масла, молока 150	153,0	6,6	0,4	36,6	239,1	0,2	0,0	0,0	0,3	16,5	133,5	47,6	1,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	503,0	10,0	1,0	78,4	436,6	0,3	11,1	0,0	0,5	61,1	226,5	81,1	6,0

Обед

Обед № 1

2/2013	Салат Витаминный 60	60,0	0,0	6,0	6,3	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,5
138/2004	Д Суп картофельный с рисом 200 без масла	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
446/2013	Д Фрикадельки куриные б/хл паровые 50	90,0	7,6	6,6	4,0	106,4	0,0	0,4	0,0	0,3	22,1	53,6	8,6	0,6
ТТК 74	Д Пюре из гороха/масло раст 150/3	153,0	14,6	4,5	29,1	215,3	0,3	0,0	0,0	0,0	84,0	234,8	78,8	5,0
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	753,0	27,6	22,7	100,4	725,2	0,5	10,9	0,1	5,4	177,1	445,2	143,9	9,9
	ИТОГО ЗА День №7	1256,0	37,6	23,7	178,8	1161,8	0,8	22,0	0,1	5,9	238,2	671,7	224,9	16,0

День №8

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 92	Д Каша гречневая рассыпч/масло раст 150	203,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
112/2013	Яблоки 100	110,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	563,0	12,1	8,4	79,0	451,6	0,3	12,8	0,0	0,8	62,1	296,7	169,8	9,1

Обед

Обед № 1

106 (2013)	Огурцы свежие (овощи натур) 60	60,0	0,5	0,0	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
142/2013	Д Щи из св. капусты б/ сметаны 200	200,0	1,4	4,0	6,2	66,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
354/2013	Д Котлета рыбная б/хл паровая 60	90,0	8,4	1,2	5,8	67,8	0,0	0,2	0,0	0,6	21,0	121,2	159,2	0,4
ТТК 97	Д Картофельное пюре без молока/масла 150	150,0	0,0	0,0	16,3	130,0	0,1	5,1	0,0	0,0	39,0	85,5	28,5	1,1
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 1	750,0	13,8	5,8	61,8	432,7	0,3	28,4	0,0	2,8	138,6	364,5	250,6	6,0
	ИТОГО ЗА День №8	1313,0	25,9	14,2	140,8	884,3	0,6	41,2	0,0	3,6	200,7	661,2	420,4	15,1

День №9

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260 /2013	Д Каша "Дружба" с сахаром б/масла, молока 150	153,0	3,3	1,3	36,6	239,3	0,2	0,0	0,0	0,3	16,5	133,5	47,6	1,6
-----------	---	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------	------	-----