

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

Шульга А.А.

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

Согласовано:
Законный представитель:

Иванченко Ю.В.
" 02 " 09 2026

Примерное циклическое десятидневное Меню для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше (5-11 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена НСК".
Индивидуальное меню (молочные и молочно-кислые и продукты с их добавлением, бобовые, какао, шоколад, печенье, орехи, яйца)
ОВЗ (5-11 классы) с 12 лет и старше

Вводится с 1 Сентября 2026 г.

Сезон:

Осенне-зимний

№ 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
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3												

Неделя №1

День №1

Понедельник

Обед

Обед № 2

19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
134/2013	Д. Рассольник Ленинградский б/смет. 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 280	280,0	19,6	35,2	28,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
512 /2013	Компот из кураги 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 2	890,0	26,2	46,2	93,8	902,3	0,7	23,6	0,1	6,2	86,2	455,2	182,2	8,5

Полдник

Полдник

564/2013	Д. Булочка Домашняя 100 б/слив и яйца	100,0	7,5	13,0	60,3	388,3	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	8,2	13,0	82,8	506,3	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3

	ИТОГО ЗА День №1	1240,0	34,4	59,2	176,6	1408,7	0,9	28,6	0,2	7,4	118,7	513,5	192,2	12,8
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №2

Вторник

Обед

Обед № 2

66/2013	Салат картофельный с огурцами солеными 100	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7
128/2013	Д. Борщ с капустой, картофелем б/смет. 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
407/2013	Рагу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 2	900,0	29,5	33,9	99,3	833,1	0,4	110,0	0,0	10,2	124,0	400,8	132,4	7,9

Полдник

Полдник

555 /2013	ДКрендель сахарный б/слив м и яйца 100	100,0	6,9	13,0	58,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	28,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	8,1	13,0	87,3	407,5	0,1	5,0	0,1	1,2	33,5	58,7	9,3	4,3

	ИТОГО ЗА День №2	1250,0	37,6	46,9	186,6	1240,6	0,5	115,0	0,1	11,4	157,5	459,5	141,7	12,2
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	------	-------	-------	-------	------

День №3

Среда

Обед

Обед № 2

119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
158/2013	Суп с макарон. изд и картофелем 250	250,0	2,6	2,8	18,5	109,5	0,1	6,1	0,0	1,4	13,5	53,0	19,7	0,8
446/2013	Д Фрикадельки куриные б/хл паровые	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 82	Д Макароны отварные /масло раст.	180,0	5,3	5,9	32,7	204,7	0,1	0,0	0,0	0,8	8,5	38,7	7,1	0,7
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	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 Обед № 2	910,0	23,8	23,1	117,0	776,2	0,3	23,4	0,0	6,9	117,3	300,9	92,5	6,2

Полдник

Полдник

573/2013	ДГребешок с повидлом б/сл масла и яйца	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518/2013	Сок яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	40,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Полдник	350,0	2,0	2,3	71,1	300,8	0,1	10,0	0,1	1,5	50,0	86,6	16,6	2,3

	ИТОГО ЗА День №3	1260,0	25,8	25,4	188,1	1077,0	0,5	33,4	0,1	8,4	167,3	387,5	109,1	8,4
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	-----

День №4

Четверг

Обед

Обед № 2

106/2013	Помидоры свежие (овощи натур.) 100	100,0	0,0	0,0	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
150/2013	ДСуп картофельный с рыбой б/слив м	250,0	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 31	Кулеш из гречки со свиной 280	280,0	19,6	35,2	28,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
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
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
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 № 2	930,0	37,0	41,0	116,4	996,8	0,9	38,7	0,2	2,5	140,0	629,0	233,1	11,3

Полдник

Полдник

564/2013	ДБулочка Домашняя 100 б/слив и яйца	100,0	7,5	13,0	60,3	388,3	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	8,2	13,0	82,8	506,3	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3

	ИТОГО ЗА День №4	1280,0	45,2	54,0	199,2	1503,1	1,1	43,7	0,3	3,7	172,5	687,3	243,1	15,6
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №5

Пятница

Обед

Обед № 2

6/2013	Салат из б/к капусты с яблоками 100	100,0	0,0	10,0	6,3	120,0	0,0	18,9	0,0	4,5	31,0	20,0	12,0	1,2
131/2013	Д Свекольник б/смет. 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 2	900,0	28,5	36,2	112,5	922,9	0,2	43,2	0,1	12,4	148,8	348,0	110,9	6,4

Полдник

Полдник

565/2013	ДБулочка Дорожная б/слив м и яйца100	100,0	7,0	13,8	55,8	376,6	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	28,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	8,2	13,8	84,3	514,1	0,1	5,0	0,1	1,2	30,8	53,3	10,0	4,3

	ИТОГО ЗА День №5	1250,0	36,7	50,0	196,8	1437,0	0,4	48,2	0,2	13,5	179,6	401,3	120,9	10,7
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	-------	-------	------

Неделя №2

День №6

Понедельник

Обед

Обед № 2

119/2013	Икра морковная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
128/2013	Д Борщ с капустой, картофелем б/смет. 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
	ИТОГО Обед № 2	910,0	31,1	34,0	118,4	949,0	0,2	46,7	0,0	13,8	162,7	380,8	131,0	7,1

Полдник

Полдник

555 /2013	ДКрендель сахарный б/слив м и яйца 100	100,0	6,9	13,0	58,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	40,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Полдник	350,0	7,7	13,0	99,6	425,0	0,1	10,0	0,1	1,2	41,0	58,7	9,3	1,6

	ИТОГО ЗА День №6	1260,0	38,8	47,0	218,0	1374,0	0,3	56,7	0,1	15,0	203,7	439,4	140,3	8,6
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	-------	-------	-----

День №7

Вторник

Обед

Обед № 2

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
138/2004	ДСуп картофельный с рисом без масла	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9

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
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	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 Обед № 2	920,0	31,8	39,7	114,4	946,9	0,4	26,3	0,0	12,5	122,5	418,6	128,5	7,6

Полдник

Полдник

564/2013	ДБулочка Домашняя 100 б/слив и яйца	100,0	7,5	13,0	60,3	388,3	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	8,2	13,0	82,8	506,3	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3

	ИТОГО ЗА День №7	1270,0	40,0	52,7	197,2	1453,3	0,5	31,3	0,1	13,7	155,0	476,9	138,5	12,0
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №8

Среда

Обед

Обед № 2

19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
128/2013	Д Борщ с капустой, картофелем б/смет. 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
364/2013	Д Тефтели рыбные б/хл, яйца	100,0	6,2	3,8	6,9	86,4	0,1	0,5	0,0	1,9	20,7	89,3	17,9	0,5
ТТК 82	Д Макароны отварные /масло раст.	180,0	5,3	5,9	32,7	204,7	0,1	0,0	0,0	0,8	8,5	38,7	7,1	0,7
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
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	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 Обед № 2	930,0	20,7	20,8	112,0	733,1	0,3	27,2	0,0	8,5	126,8	330,8	107,6	7,0

Полдник

Полдник

573/2013	ДГребешок с повидлом б/сл масла и яйца100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518 /2013	Сок мультифруктовый 250	250,0	0,8	0,0	40,8	175,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	2,0	2,3	71,1	320,8	0,1	5,0	0,1	1,5	42,5	86,6	16,6	5,0

	ИТОГО ЗА День №8	1280,0	22,7	23,1	183,1	1053,9	0,5	32,2	0,1	10,0	169,3	417,4	124,2	12,0
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №9

Четверг

Обед

Обед № 2

119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
138/2004	ДСуп картофельный с рисом без масла	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
445/2013	Д Биточек куриный б/хл паровой	100,0	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.	180,0	4,6	6,7	31,5	199,0	0,0	0,0	0,0	0,6	16,7	140,6	17,4	0,8
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 2	900,0	27,1	29,0	104,3	849,3	0,3	36,2	0,1	7,6	138,3	406,8	108,1	6,0

Полдник

Полдник

565/2013	ДБулочка Дорожная б/слив м и яйца 100	100,0	7,0	13,8	55,8	376,6	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	40,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Полдник	350,0	7,8	13,8	96,6	531,6	0,1	10,0	0,1	1,2	38,3	53,3	10,0	1,6
	ИТОГО ЗА День №9	1250,0	34,9	42,8	200,9	1380,9	0,4	46,2	0,2	8,8	176,7	460,1	118,1	7,5

День №10

Пятница

Обед

Обед № 2

2/2013	Салат Витаминный 100	100,0	0,0	10,1	10,6	138,0	0,0	15,4	0,0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
134/2013	Д Рассольник Ленинградский б/смет. 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	11,0	10,0	9,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 2	890,0	27,9	37,2	119,6	933,7	0,3	30,8	0,0	14,5	117,0	346,2	112,9	5,4

Полдник

Полдник

555 /2013	ДКрендель сахарный б/слив м и яйца 100	100,0	6,9	13,0	58,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	7,6	13,0	81,3	388,0	0,1	5,0	0,1	1,2	33,5	58,7	9,3	4,3
	ИТОГО ЗА День №10	1240,0	35,5	50,2	200,9	1321,7	0,4	35,8	0,1	15,7	150,5	404,9	122,2	9,7

Энергетическая ценность за 10 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Обед и Полдник	351,6	451,3	1947,4	13250,2	5,5	471,1	1,5	107,6	1650,8	4647,8	1450,3	109,5

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Обед и Полдник	29,3	37,6	162,3	1104,2	0,5	39,3	0,1	9,0	137,6	387,3	120,9	9,1

Основание сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2008,

Согласовано:

Лечащий врач

" _____ " _____ 20__ г