

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "АРКАДА"

/А.Б.Стависский/

« 2 » 2026 г.

ИП Болквадзе

/Л.Ф.Болквадзе/

Согласовано:
Директор МБОУ г.Астрахани
СОШ № 12
Т.Н.Воробьева

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОЗРАСТНАЯ
КАТЕГОРИЯ С 12 ЛЕТ ОВЗ.**

С использованием:

***Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство
Москва "Дели плюс" 2017., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководитель разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ИГТУ),
Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2026 год.

Категория: Школьники 11-18 лет ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6,080	12,750	39,770	298,800	0,075	0,2	1,4	0,55	154,875	0,075	35,85	0	0,05	212,475	164,45	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	20,45	26,64	82,66	745,32	0,174	0,29	1,63	2,06	457,095	26,153	70,15	0	0,101	246,875	395,35	0	0	0
426	ЗАВТРАК 2	Булочка с джемом	100	6,600	14,360	41,130	320,000	0,16	0,06	0,04	1,39	21,3	0	28,2	0	0	131,2	76,8	0	0	0
389	ЗАВТРАК 2	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	26,6	16,36	99,13	650	0,72	0,62	200,04	11,39	161,3	0	268,2	0	6	4931,2	716,8	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			870	47,05	43	181,79	1395,32	0,894	0,91	201,67	13,45	618,395	26,153	338,35	0	6,101	5178,075	1112,15	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			870	47,05	43	181,79	1395,32	0,894	0,91	201,67	13,45	618,395	26,153	338,35	0	6,101	5178,075	1112,15	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			870	47,05	43	181,79	1395,32	0,89	0,91	201,67	13,45	618,4	26,15	338,35	0	6,1	5178,08	1112,15	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,49	27,74	52,11															

Примечание: В салатах в период после 1 марта согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, производится замена сырых овощей на овощи прошедшие термическую обработку, свежая капуста на квашенную капусту.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 2 (вторник)																					
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,580	33,100	3,520	386,200	0,14	0,68	0,34	3,52	137,44	0,44	21,52	0	0,14	265,2	301,04	0	0	0
70/71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	100	0,700	0,100	1,900	12,000	0,04	0,02	4,9	0,5	17	0	14	0	0,02	196	30	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	23,77	41,37	30,36	683,92	0,26	0,73	15,26	7,05	194,66	0,48	62,32	0	0,22	750,2	391,14	0	0	0
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок с картофелем	100	12,170	5,090	36,000	238,670	0,11	0,09	0,09	1,35	20,17	0,01	30,48	0	0,02	188,65	106,39	0	0	0
349	ЗАВТРАК 2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	12,83	5,17	68,02	371,47	0,13	0,11	0,81	2,05	52,65	0,01	47,94	0	0,26	418,45	129,83	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			960	36,6	46,54	98,38	1055,39	0,39	0,84	16,07	9,1	247,31	0,49	110,26	0	0,48	1168,65	520,97	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			960	36,6	46,54	98,38	1055,39	0,39	0,84	16,07	9,1	247,31	0,49	110,26	0	0,48	1168,65	520,97	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			960	36,6	46,54	98,38	1055,39	0,39	0,84	16,07	9,1	247,31	0,49	110,26	0	0,48	1168,65	520,97	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				13,87	39,69	37,29															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 3 (среда)																					
304	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,690	209,700	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0
290	ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе	100	11,780	10,120	2,930	150,000	0,05	0,09	1,44	0,91	38,9	0,04	13,14	0	0,01	154,3	90,5	0	0	0
45	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	100	1,310	3,250	6,270	59,600	0,02	0,04	18,85	0,5	28,83	0	28,31	0	0,12	253,1	27,77	0	0	0

175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,900	12,700	49,380	340,900	0,125	0,15	1,1	0,95	151,9	0,05	42,275	0	0,05	229,125	178,1	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	14,39	24,99	92,4	745,42	0,215	0,16	1,12	2,18	192,52	26,09	66,075	0	0,08	240,125	262	0	0	0
428	ЗАВТРАК 2	Булочка школьная	100	8,350	3,200	44,850	241,670	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	0	0	0
389	ЗАВТРАК 2	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	28,35	5,2	102,85	571,67	0,71	0,63	200	11,47	162,5	0	272,33	0	6	4917,67	716,83	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			850	42,74	30,19	195,25	1317,09	0,925	0,79	201,12	13,65	355,02	26,09	338,405	0	6,08	5157,795	978,83	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			850	42,74	30,19	195,25	1317,09	0,925	0,79	201,12	13,65	355,02	26,09	338,405	0	6,08	5157,795	978,83	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			850	42,74	30,19	195,25	1317,09	0,92	0,79	201,12	13,65	355,02	26,09	338,4	0	6,08	5157,8	978,83	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				12,98	20,63	59,3															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 7 (вторник)																					
285	ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	250	30,680	42,800	35,750	474,150	0,15	0,25	0	4,2	35,325	0,025	48,15	0	0,025	4548,28	295,5	0	0	0
52	ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,410	6,010	8,260	92,800	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	36,72	49,59	65,82	772,05	0,24	0,35	106,65	6,71	103,625	0,025	88,79	0	1,015	4828,415	383,07	0	0	0
420	ЗАВТРАК 2	Сосиска в тесте	100	9,600	13,840	26,900	271,000	0,14	0,1	0	1,5	269,36	0,01	24,19	0	0	146,97	104,46	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	9,66	13,86	40,86	326,82	0,14	0,1	0,02	1,76	279,68	0,01	25,49	0	0	154,97	107,06	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			900	46,38	63,45	106,68	1098,87	0,38	0,45	106,67	8,47	383,305	0,035	114,28	0	1,015	4983,385	490,13	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			900	46,38	63,45	106,68	1098,87	0,38	0,45	106,67	8,47	383,305	0,035	114,28	0	1,015	4983,385	490,13	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			900	46,38	63,45	106,68	1098,87	0,38	0,45	106,67	8,47	383,3	0,04	114,28	0	1,01	4983,38	490,13	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				16,88	51,97	38,83															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 8 (среда)																					
188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с маслом)	150	7,900	11,370	40,790	301,420	0,045	0,105	0,06	0,825	53,88	0,06	26,445	0	0,03	83,49	123,98	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Повидло малиновое	30	0,150	0,000	21,480	86,520	0	0	0,72	0,12	3,6	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	12,46	12,29	87,08	607,66	0,125	0,125	10,8	3,955	95,3	0,06	55,945	0	0,06	369,49	181,075	0	0	0
406	ЗАВТРАК 2	Пирожок с капустой	100	12,170	5,090	36,000	238,670	0,11	0,09	0,09	1,35	20,17	0,01	30,48	0	0,02	188,65	106,39	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	12,23	5,11	49,96	294,49	0,11	0,09	0,11	1,61	30,49	0,01	31,78	0	0,02	196,65	108,99	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	24,69	17,4	137,04	902,15	0,235	0,215	10,91	5,565	125,79	0,07	87,725	0	0,08	566,14	290,065	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			830	24,69	17,4	137,04	902,15	0,235	0,215	10,91	5,565	125,79	0,07	87,725	0	0,08	566,14	290,065	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			830	24,69	17,4	137,04	902,15	0,24	0,22	10,91	5,56	125,79	0,07	87,72	0	0,08	566,14	290,06	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				10,95	17,36	60,76															

№	Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car,	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---	-------	--------------------	-------	---------------------	--	--	----------------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

