



«Школьное питание г.о. Жигулевск»
Директор ЦОУ Школьное питание г.о. Жигулевск «
С.А. Кустова

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ № 10



Примерное диетическое меню для организации питания обучающихся с ОВЗ. Возрастная категория с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше (сезон весна 2025 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав:			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	6,92	11,27	12,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	8,63	6,19	32,25	259,18
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплоды рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	19,12	19,96	79,62	572,74
Обед						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль)	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	219,23
ПР/331	Тфтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/30	8,40	14,46	18,40	143,79
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	726	24,18	31,33	101,85	731,69
	Всего:	1276	43,30	51,29	181,47	1304,43
2 день						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	4,23	10,81	24,79	213,96
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80
ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль)	70/10	5,85	5,90	32,20	161,10
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	14,98	17,46	104,61	591,18
Обед						
52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная,чеснок,масло растит.,йодир.соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26

108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	7,36	7,59	29,19	296,98
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	21,06	251,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	716	25,97	23,19	9,22	765,24
	Всего:	1216	40,95	40,65	113,83	1 356,42
	3 день					
	Завтрак					
251	Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/60	11,88	27,74	9,59	297,16
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив.масло, йодир.соль)	150	5,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	20,28	33,05	74,18	629,02
	Обед					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич.,	200/20/15/1 0/1	6,28	13,02	26,53	229,86
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	50/40	8,46	13,07	12,60	194,28
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	7,13	6,19	32,25	259,18
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	741	24,89	32,70	100,35	816,31
	Всего:	1241	45,17	65,75	174,53	1445,33
	4 день					
	Завтрак					
25	Салат «Степной»	60	0,73	3,10	3,82	44,78
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	50/40	12,20	10,96	10,19	176,79
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,89	77,10
	Итого:	535	21,53	19,74	86,73	595,19
	Обед					

96	Гассольник Ленинградский на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы, консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир.	200/15/10/1	10,99	10,45	22,40	190,30
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе(ок капуста,цыплята,рис,лук репчат.,сметана,томатн.паста,мука пш.соль,йодир.)	70/30	6,95	7,98	16,96	228,27
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром(черноплодная рябина)(чай черн.с сахар. черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
Итого:		731	24,18	24,45	95,17	721,37
Всего:		1266	45,71	44,19	181,90	1 316,56
5 день						
Завтрак						
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,морковь, соус- томат. пюре, мука,сыр,соль,Йод,масло растит.,хлеб пшеничный)	50/50	9,51	12,60	9,01	188,43
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
Итого:		500	24,74	22,29	72,62	592,10
Обед						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,1	4,59	75,37
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
Итого:		741	29,64	28,36	107,84	804,56
Всего:		1241	54,38	50,65	180,46	1396,66
6 день						
Завтрак						
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/25	8,68	14,27	17,64	111,81
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155/10	8,31	8,11	38,29	260,16
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
Итого:		505	19,75	22,83	81,84	492,11
Обед						

99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч., морковь, мясо кур., зел. горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/10/1	6,80	11,58	19,50	174,67
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	40/65	12,03	30,05	10,38	321,91
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	150	7,13	6,19	32,25	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	721	29,02	48,47	100,86	925,58
	Всего:	1226	48,77	71,30	182,70	1417,69
	7 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	150/10	6,54	10,98	31,90	239,77
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/15	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	20,93	19,75	84,36	586,32
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	7,95	22,53	230,33
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшен.)	50/40	5,66	6,61	18,43	163,42
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	157,42
377	Чай фруктовый с сахаром(см смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	771	21,62	22,62	101,26	740,16
	Всего:	1271	42,55	42,37	185,62	1326,48
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
265	Голов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст.масло, йодир. Соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	19,86	18,90	83,02	580,09
	Обед					

184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зелению (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/10/1	6,28	13,02	26,53	229,86
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	9,80	11,68	12,39	155,20
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
389	Сок фруктовый	200/	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	726	24,94	30,36	117,32	783,73
	Всего:	1226	44,80	49,26	200,34	1 363,82
	9 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%,	170/10	9,73	11,22	32,78	256,36
ПР	Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворожка,соль	50/10	5,00	3,60	26,10	159,50
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	19,73	15,80	106,52	632,05
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	3,75	2,31	14,06	128,03
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 15%,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/55	11,55	12,71	19,33	190,83
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	264,57
377	чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, лимон.кислота)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	711	28,67	23,15	94,41	733,99
	Всего:	1211	48,40	38,95	200,93	1 366,04
	10 день					
	Завтрак					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	1,88	3,08	1,56	39,98
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная)	55/35	9,80	11,68	12,39	155,22
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	150	3,28	5,60	32,06	157,42
377	чай с лимоном с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	17,72	20,81	71,92	472,76

	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	10,88	4,10	17,64	174,60
295/331	Котлеты рубленные из цыплят с соусом сметаным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная)	50/40	12,20	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	155	5,75	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	701	31,82	20,67	100,95	740,51
	Всего:	1251	49,54	41,48	172,87	1 210,83
	Всего за 10 дней:	12440	463,57	495,89	1854,70	13467,44
	В среднем за 1 день	1244	46,36	49,59	185,47	1346,74