

Десятидневное меню на питание учащихся с ОВЗ на 2026-2027 уч.год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	510	18.3	17.4	94.8	608.7
	Обед					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10.8	8.5	7.1	148.5
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	735	34.5	18.3	151.3	908.8
	Итого за день	1245	52.8	35.7	246.1	1517.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	530	23.1	16.6	89.9	601.1
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	820	27.6	17	140.9	826.9
	Итого за день	1350	50.7	33.6	230.8	1428
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	510	18.4	18.4	85.1	579.2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	790	37.9	22.1	148.5	944.4
	Итого за день	1300	56.3	40.5	233.6	1523.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	530	27.6	23.3	99.3	717.2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	790	33.8	24.9	137	906.6
	Итого за день	1320	61.4	48.2	236.3	1623.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	510	16.4	15	84.6	538.7
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	960	43.8	15.2	147.1	901.4
	Итого за день	1470	60.2	30.2	231.7	1440.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

	Итого за Завтрак	530	19.8	15.6	79.6	537.6
	Обед					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Пром.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	715	31.7	16.2	151.5	878.9
	Итого за день	1245	51.5	31.8	231.1	1416.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	1000	27.4	22.7	89.3	671.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	1310	35.3	30.9	145.2	999.5
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	900	38.9	17.5	146.3	898.3
	Итого за день	2210	74.2	48.4	291.5	1897.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	510	18.4	20.8	105.7	682.9
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	760	42.6	13.6	140.3	854.6
	Итого за день	1270	61	34.4	246	1537.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	530	23.1	18.4	84.7	595.1
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Обед	820	39.1	19.9	165.3	996.7
	Итого за день	1350	62.2	38.3	250	1591.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	510	13.2	13.9	81.2	502.6
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	830	46.2	16.5	107.8	764.9
	Итого за день	1340	59.4	30.4	189	1267.5