

Меню дети с ОВЗ 5-11 классы 2026-2027 учебный год

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------|------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|             |                                          | г.    | г.    | г.   | г.       | ккал         |
|             | Неделя 1 Понедельник                     |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                  |       |       |      |          |              |
| 54-6к       | Каша вязкая молочная пшенная             | 200   | 8.3   | 10.1 | 37.6     | 274.9        |
| 54-21гн     | Какао с молоком                          | 200   | 4.7   | 3.5  | 8.9      | 85.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
| Пром.       | Яблоко                                   | 150   | 0.6   | 0.6  | 14.7     | 66.6         |
|             | Итого за Завтрак                         | 600   | 17.4  | 14.6 | 85.8     | 544.6        |
|             | Обед                                     |       |       |      |          |              |
| 54-6с       | Суп картофельный с клецками              | 250   | 3.7   | 3.8  | 13.7     | 103.5        |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая               | 200   | 11    | 8.5  | 47.9     | 311.6        |
| 54-4м       | Котлета из говядины                      | 110   | 20.1  | 19.1 | 18.1     | 324.8        |
| 54-3соус    | Соус красный основной                    | 30    | 0.6   | 0.7  | 2.6      | 19           |
| 54-22хн     | Кисель из вишни                          | 200   | 0.2   | 0    | 12.9     | 52.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30    | 2     | 0.4  | 11.9     | 58.7         |
|             | Итого за Обед                            | 870   | 41.4  | 32.9 | 131.7    | 987.7        |
|             | Итого за день                            | 1470  | 58.8  | 47.5 | 217.5    | 1532.3       |
|             | Неделя 1 Вторник                         |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                  |       |       |      |          |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 80    | 18.6  | 23.6 | 0        | 286.6        |
| 54-1о       | Омлет натуральный                        | 220   | 18.6  | 26.4 | 4.8      | 330.7        |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром                  | 200   | 0.2   | 0.1  | 3        | 13.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
|             | Итого за Завтрак                         | 550   | 41.2  | 50.5 | 32.4     | 747.9        |
|             | Обед                                     |       |       |      |          |              |
| 54-2с       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250   | 3.6   | 6.7  | 12.1     | 123.6        |
| 54-6г       | Рис отварной                             | 200   | 4.8   | 6.4  | 48.6     | 271.4        |
| 54-6р       | Рыба, припущенная в молоке (горбуша)     | 150   | 24.9  | 14.7 | 4.5      | 249.5        |
| Пром.       | Сок яблочный                             | 200   | 1     | 0.2  | 20.2     | 86.6         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30    | 2     | 0.4  | 11.9     | 58.7         |
|             | Итого за Обед                            | 880   | 40.1  | 28.8 | 121.9    | 907          |
|             | Итого за день                            | 1430  | 81.3  | 79.3 | 154.3    | 1654.9       |
|             | Неделя 1 Среда                           |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                  |       |       |      |          |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 100   | 23.2  | 29.5 | 0        | 358.3        |
| 54-25.1к    | Каша жидкая молочная рисовая             | 200   | 5.3   | 5.4  | 28.7     | 184.5        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком               | 200   | 3.9   | 2.9  | 7.6      | 71.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |

|          |                                             |             |              |             |              |               |
|----------|---------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>550</b>  | <b>36.2</b>  | <b>38.2</b> | <b>60.9</b>  | <b>731.4</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                 |             |              |             |              |               |
| 54-3с    | Рассольник Ленинградский                    | 250         | 3.8          | 6.9         | 16.5         | 143.4         |
| 54-21г   | Горошница                                   | 200         | 19.3         | 1.8         | 45           | 273.1         |
| 54-8м    | Тефтели из говядины паровые                 | 110         | 15           | 13.1        | 9.2          | 214.6         |
| 54-2соус | Соус белый основной                         | 30          | 0.5          | 1.1         | 1.2          | 16.4          |
| 54-35хн  | Компот из смеси сухофруктов                 | 200         | 0.4          | 0           | 19.8         | 80.8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8          | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2            | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>870</b>  | <b>44.8</b>  | <b>23.7</b> | <b>126.3</b> | <b>896.7</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>1420</b> | <b>81</b>    | <b>61.9</b> | <b>187.2</b> | <b>1628.1</b> |
|          | <b>Неделя 1 Четверг</b>                     |             |              |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                              |             |              |             |              |               |
| 54-21з   | Кукуруза сахарная                           | 50          | 1            | 0.2         | 5.1          | 26.1          |
| 54-1г    | Запеканка из творога                        | 250         | 49.4         | 17.8        | 28.5         | 471.8         |
| 54-21гн  | Какао с молоком                             | 200         | 4.7          | 3.5         | 8.9          | 85.9          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8          | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>550</b>  | <b>58.9</b>  | <b>21.9</b> | <b>67.1</b>  | <b>701</b>    |
|          | <b>Обед</b>                                 |             |              |             |              |               |
| 54-20з   | Горошек зеленый                             | 100         | 2.9          | 0.2         | 5.9          | 36.9          |
| 54-1с    | Щи из свежей капусты со сметаной            | 250         | 3.6          | 6.7         | 6.6          | 100.9         |
| 54-22м   | Рагу из курицы                              | 250         | 26.2         | 8.8         | 21.9         | 271.7         |
| 54-7хн   | Компот из смородины                         | 200         | 0.3          | 0.1         | 8.4          | 35.5          |
| Пром.    | Пряник                                      | 100         | 5.9          | 4.7         | 75           | 365.9         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8          | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2            | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>980</b>  | <b>44.7</b>  | <b>21.3</b> | <b>152.4</b> | <b>979.3</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>1530</b> | <b>103.6</b> | <b>43.2</b> | <b>219.5</b> | <b>1680.3</b> |
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>                     |             |              |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                              |             |              |             |              |               |
| 54-13к   | Каша вязкая молочная пшеничная              | 200         | 8.1          | 9.2         | 38.6         | 270.3         |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром                     | 200         | 1.6          | 1.1         | 5            | 36.4          |
| Пром.    | Творожок детский                            | 130         | 14.3         | 6.5         | 25           | 215.5         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8          | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>580</b>  | <b>27.8</b>  | <b>17.2</b> | <b>93.2</b>  | <b>639.4</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                 |             |              |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке                | 100         | 23.2         | 29.5        | 0            | 358.3         |
| 54-27с   | Суп с рыбными консервами (сайра)            | 250         | 7.4          | 8.4         | 15.7         | 168.3         |
| 54-11г   | Картофельное пюре                           | 200         | 4.1          | 7.1         | 26.4         | 185.8         |
| 54-16м   | Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые) | 110         | 13.1         | 15.1        | 13.4         | 242.1         |
| 54-3соус | Соус красный основной                       | 30          | 0.6          | 0.7         | 2.6          | 19            |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром                     | 200         | 0.2          | 0.1         | 3            | 13.4          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2            | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8          | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>970</b>  | <b>54.4</b>  | <b>61.7</b> | <b>95.7</b>  | <b>1155.3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>1550</b> | <b>82.2</b>  | <b>78.9</b> | <b>188.9</b> | <b>1794.7</b> |

|          |                                          |      |      |      |       |        |
|----------|------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|
|          | Неделя 2 Понедельник                     |      |      |      |       |        |
|          | Завтрак                                  |      |      |      |       |        |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 70   | 16.2 | 20.7 | 0     | 250.8  |
| 54-9к    | Каша вязкая молочная овсяная             | 220  | 9.4  | 12.4 | 37.7  | 300.1  |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром                  | 200  | 0.2  | 0.1  | 3     | 13.4   |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
| Пром.    | Апельсин                                 | 200  | 1.8  | 0.4  | 16.2  | 75.6   |
|          | Итого за Завтрак                         | 740  | 31.4 | 34   | 81.5  | 757.1  |
|          | Обед                                     |      |      |      |       |        |
| 54-13з   | Салат из свеклы отварной                 | 100  | 1.3  | 4.5  | 7.6   | 76.1   |
| 54-25с   | Суп гороховый (вариант 2)                | 250  | 6.3  | 3.2  | 18.2  | 127    |
| 54-1г    | Макароны отварные                        | 200  | 7.1  | 6.6  | 43.7  | 262.4  |
| 54-8м    | Тефтели из говядины паровые              | 110  | 15   | 13.1 | 9.2   | 214.6  |
| 54-2соус | Соус белый основной                      | 30   | 0.5  | 1.1  | 1.2   | 16.4   |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                            | 200  | 0.2  | 0    | 2.8   | 12.3   |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30   | 2    | 0.4  | 11.9  | 58.7   |
|          | Итого за Обед                            | 970  | 36.2 | 29.3 | 119.2 | 884.7  |
|          | Итого за день                            | 1710 | 67.6 | 63.3 | 200.7 | 1641.8 |
|          | Неделя 2 Вторник                         |      |      |      |       |        |
|          | Завтрак                                  |      |      |      |       |        |
| 54-13к   | Каша вязкая молочная пшеничная           | 200  | 8.1  | 9.2  | 38.6  | 270.3  |
| 54-21гн  | Какао с молоком                          | 200  | 4.7  | 3.5  | 8.9   | 85.9   |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
| Пром.    | Творожок детский                         | 100  | 11   | 5    | 19.2  | 165.8  |
|          | Итого за Завтрак                         | 550  | 27.6 | 18.1 | 91.3  | 639.2  |
|          | Обед                                     |      |      |      |       |        |
| 54-24с   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 4    | 2.4  | 18.9  | 113.5  |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая               | 200  | 11   | 8.5  | 47.9  | 311.6  |
| 54-6м    | Биточек из говядины                      | 110  | 20.1 | 19.1 | 18.1  | 324.8  |
| 54-3соус | Соус красный основной                    | 30   | 0.6  | 0.7  | 2.6   | 19     |
| 54-6хн   | Компот из вишни                          | 200  | 0.3  | 0.1  | 10.2  | 42.8   |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30   | 2    | 0.4  | 11.9  | 58.7   |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
|          | Итого за Обед                            | 870  | 41.8 | 31.6 | 134.2 | 987.6  |
|          | Итого за день                            | 1420 | 69.4 | 49.7 | 225.5 | 1626.8 |
|          | Неделя 2 Среда                           |      |      |      |       |        |
|          | Завтрак                                  |      |      |      |       |        |
| 54-16к   | Каша "Дружба"                            | 220  | 5.5  | 6.5  | 26.4  | 185.8  |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком               | 200  | 3.9  | 2.9  | 7.6   | 71.4   |
| Пром.    | Яблоко                                   | 150  | 0.6  | 0.6  | 14.7  | 66.6   |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
| Пром.    | Слойка с повидлом                        | 50   | 4    | 7    | 28    | 191    |
|          | Итого за Завтрак                         | 670  | 17.8 | 17.4 | 101.3 | 632    |
|          | Обед                                     |      |      |      |       |        |
| 54-27с   | Суп с рыбными консервами (сайра)         | 250  | 7.4  | 8.4  | 15.7  | 168.3  |

|         |                                           |      |      |      |       |        |
|---------|-------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|
| 54-11г  | Картофельное пюре                         | 200  | 4.1  | 7.1  | 26.4  | 185.8  |
| 54-18м  | Печень говяжья по-строгановски            | 150  | 25.1 | 23.8 | 10    | 354.8  |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром                   | 200  | 1.6  | 1.1  | 5     | 36.4   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30   | 2    | 0.4  | 11.9  | 58.7   |
|         | Итого за Обед                             | 880  | 44   | 41.2 | 93.6  | 921.2  |
|         | Итого за день                             | 1550 | 61.8 | 58.6 | 194.9 | 1553.2 |
|         | Неделя 2 Четверг                          |      |      |      |       |        |
|         | Завтрак                                   |      |      |      |       |        |
| 54-21з  | Кукуруза сахарная                         | 100  | 2.1  | 0.4  | 10.2  | 52.2   |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке              | 50   | 11.6 | 14.8 | 0     | 179.2  |
| 54-1о   | Омлет натуральный                         | 200  | 16.9 | 24   | 4.3   | 300.7  |
| 54-12гн | Чай с лимоном и медом                     | 200  | 0.3  | 0.1  | 7.6   | 32     |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
|         | Итого за Завтрак                          | 600  | 34.7 | 39.7 | 46.7  | 681.3  |
|         | Обед                                      |      |      |      |       |        |
| 54-1с   | Щи из свежей капусты со сметаной          | 250  | 3.6  | 6.7  | 6.6   | 100.9  |
| 54-12м  | Плов с курицей                            | 250  | 34.1 | 8.1  | 41.6  | 375.5  |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов               | 200  | 0.5  | 0    | 19.8  | 81     |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30   | 2    | 0.4  | 11.9  | 58.7   |
| Пром.   | Пряник                                    | 80   | 4.7  | 3.8  | 60    | 292.7  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
|         | Итого за Обед                             | 860  | 48.7 | 19.4 | 164.5 | 1026   |
|         | Итого за день                             | 1460 | 83.4 | 59.1 | 211.2 | 1707.3 |
|         | Неделя 2 Пятница                          |      |      |      |       |        |
|         | Завтрак                                   |      |      |      |       |        |
| 54-9к   | Каша вязкая молочная овсяная              | 200  | 8.6  | 11.3 | 34.3  | 272.8  |
| 54-21гн | Какао с молоком                           | 200  | 4.7  | 3.5  | 8.9   | 85.9   |
| Пром.   | Йогурт 2.0%                               | 150  | 6.8  | 3    | 9.8   | 93     |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
|         | Итого за Завтрак                          | 600  | 23.9 | 18.2 | 77.6  | 568.9  |
|         | Обед                                      |      |      |      |       |        |
| 54-25с  | Суп гороховый (вариант 2)                 | 250  | 6.3  | 3.2  | 18.2  | 127    |
| 54-6г   | Рис отварной                              | 200  | 4.8  | 6.4  | 48.6  | 271.4  |
| 54-10р  | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 150  | 24.5 | 14.2 | 9.5   | 263.9  |
| 54-6хн  | Компот из вишни                           | 200  | 0.3  | 0.1  | 10.2  | 42.8   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                            | 50   | 3.8  | 0.4  | 24.6  | 117.2  |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30   | 2    | 0.4  | 11.9  | 58.7   |
|         | Итого за Обед                             | 880  | 41.7 | 24.7 | 123   | 881    |
|         | Итого за день                             | 1480 | 65.6 | 42.9 | 200.6 | 1449.9 |

Средние показатели за период

| Прием пищи | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Завтрак    | 599   | 31.7  | 27   | 73.8     | 664.3        |
| Обед       | 903   | 43.8  | 31.5 | 126.3    | 962.7        |

|                            |      |      |      |     |        |
|----------------------------|------|------|------|-----|--------|
| Среднее значение за период | 1502 | 75.5 | 58.4 | 200 | 1626.9 |
|----------------------------|------|------|------|-----|--------|