

Меню дети с ОВЗ 1-4 классы 2026-2027 учебный год

Возрастная категория:от 7 до 11 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	200	2.9	3	11	82.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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	750	34.1	26.5	113.7	830
	Итого за день	1350	51.5	41.1	199.5	1374.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
54-3гн	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	500	32.5	39.3	31.9	610.5
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	110	18.3	10.8	3.3	183
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	740	31.6	22	106.1	747.9
	Итого за день	1240	64.1	61.3	138	1358.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
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

	Итого за Завтрак	500	24.6	23.5	60.9	552.3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5
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
	Итого за Обед	750	36.6	19.4	110.1	760.7
	Итого за день	1250	61.2	42.9	171	1313
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
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
	Итого за Завтрак	500	49	18.3	61.4	606.7
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9
	Итого за Обед	850	39.5	18.8	145.6	908.1
	Итого за день	1350	88.5	37.1	207	1514.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Творожок детский	130	14.3	6.5	25	215.5
	Итого за Завтрак	580	27.8	17.2	93.2	639.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглутеновые)	90	10.7	12.4	11	198.1
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	780	33.3	35	83.5	780.4
	Итого за день	1360	61.1	52.2	176.7	1419.8

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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	650	14.4	12.2	78.1	479
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5
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	810	30	22.8	100	724.2
	Итого за день	1460	44.4	35	178.1	1203.2
	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.	Творожок детский	100	11	5	19.2	165.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	27.6	18.1	91.3	639.2
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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 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	750	34.5	25.5	115.1	827.9
	Итого за день	1300	62.1	43.6	206.4	1467.1
	Неделя 2 Среда					
	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
54-23гн	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
	Итого за Завтрак	630	20.3	18.7	70.9	531.6
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
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	730	33.2	29.9	80.5	722.8
	Итого за день	1360	53.5	48.6	151.4	1254.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
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	550	23.1	24.9	46.7	502.1
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-12м	Плов с курицей	220	30	7.1	36.6	330.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Пряник	60	3.5	2.8	45	219.5
	Итого за Обед	760	42.7	16.1	143.2	887.5
	Итого за день	1310	65.8	41	189.9	1389.6
	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.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6.8	3	9.8	93
	Итого за Завтрак	600	23.9	18.2	77.6	568.9
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	110	18	10.4	7	193.5
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	740	32.8	18.7	104.7	717.3
	Итого за день	1340	56.7	36.9	182.3	1286.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	566	26.1	20.5	69.8	567.4
Обед	766	34.8	23.5	110.3	790.7
Среднее значение за период	1332	60.9	44	180	1358.1