Утверждаю:

Директор школы

_____/Е.А.Родионова/

01.09.2026г.

Меню горячих обедов (ОВЗ 7-11 лет)

на 10 дней

МБОУ Киевской СОШ

2026-2027 уч.год

Меню горячих обедов ОВЗ 7-11 лет

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					
	Обед					
54-4с-РД	Рассольник домашний	180	3	5.8	11.9	111.1
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-16м-тг	Тефтели из говядины с рисом	60	8.5	4.5	5	94.8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	60	1.8	9.9	3.9	111.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**765**	**37.1**	**22.7**	**116.6**	**818.1**
	Итого за день	**765**	**37.1**	**22.7**	**116.6**	**818.1**
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14.5	9.9	2.6	157.2
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.1	0.1	13.4	54.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**725**	**27.1**	**22**	**100**	**705.2**
	Итого за день	**725**	**27.1**	**22**	**100**	**705.2**
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3.9	2.8	19.9	120.5
54-1о-он	Омлет натуральный	150	13.6	19.3	3.3	241.5
54-3хн	Компот из чернослива	180	0.5	0.1	17.5	73.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	**700**	**25.9**	**29.2**	**84**	**703.4**
	Итого за день	**700**	**25.9**	**29.2**	**84**	**703.4**
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
4-31з	Капуста в нарезке	100	1.8	0.1	4.7	26.9
4-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
4-18м	Печень говяжья по-строгановски	70	11.7	11.1	4.7	165.6
4-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
ром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**795**	**32.4**	**22.7**	**94.6**	**712.6**
	Итого за день	**795**	**32.4**	**22.7**	**94.6**	**712.6**
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м-кг	котлета из говядины	60	11.9	5.8	9.9	139.4
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0.1	0	12.6	51.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	**725**	**28.3**	**18.2**	**106.3**	**701.9**
	Итого за день	**725**	**28.3**	**18.2**	**106.3**	**701.9**
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-26м-зпсг	Запеканка картофельная с говядиной	160	20.1	16.7	32.3	359.6
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**720**	**31.3**	**23.1**	**98.5**	**727.3**
	Итого за день	**720**	**31.3**	**23.1**	**98.5**	**727.3**
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	150	17.2	8.3	24.1	240
54-3хн	Компот из чернослива	180	0.5	0.1	17.5	73.2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	**765**	**29.7**	**20.5**	**104.5**	**722.2**
	Итого за день	**765**	**29.7**	**20.5**	**104.5**	**722.2**
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
4-31з	Капуста в нарезке	60	1.1	0.1	2.8	16.1
4-3с-РЛ	Рассольник Ленинградский	200	3.2	6.4	13.4	124.1
4-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
4-5м-кк	Котлета из курицы	70	8.6	11.2	9.2	171.9
4-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1.5	8.2	3.3	93
1-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Обед	**780**	**25.1**	**31.5**	**109**	**819.8**
	Итого за день	**780**	**25.1**	**31.5**	**109**	**819.8**
	Неделя 2 Четверг					
	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
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14.5	9.9	2.6	157.2
54-5соус-см	Соус молочный натуральный	50	1.6	3.8	4.5	58.5
54-24хн	Кисель из облепихи	180	0.2	1	10.7	53
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	**740**	**27.7**	**25.6**	**92.1**	**709.7**
	Итого за день	**740**	**27.7**	**25.6**	**92.1**	**709.7**
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-4м-кг	котлета из говядины	70	13.8	6.8	11.5	162.7
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	**775**	**30.7**	**20.1**	**100.9**	**707.3**
	Итого за день	**775**	**30.7**	**20.1**	**100.9**	**707.3**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	749	29.5	23.6	100.7	732.8
Среднее значение за период	749	29.5	23.6	100.7	732.8