Утверждаю:

Директор школы

/ Е.А.Родионова/

01.09.2026г.

Меню горячих завтраков и обедов (ОВЗ 12-18 лет)

на 10 дней

МБОУ Киевской СОШ

2026-2027 уч.год

Меню горячих завтраков и обедов ОВЗ 12-18 лет

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					
54-1з12-БсС	Бутерброд с сыром	40	5.1	4.7	13.7	117.6
54-9к-ко	Каша вязкая молочная овсяная	180	8	8.2	31.2	230.4
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**550**	**24.9**	**18.8**	**81.1**	**593.1**
	Обед					
54-4с-РД	Рассольник домашний	200	3.3	6.4	13.2	123.5
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-16м-тг	Тефтели из говядины с рисом	80	11.4	6	6.7	126.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	80	2.4	13.2	5.2	148.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	**825**	**40.9**	**28**	**120.1**	**896.2**
	Итого за день	**1375**	**65.8**	**46.8**	**201.2**	**1489.3**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м-кк	Котлета из курицы	80	9.8	12.8	10.5	196.5
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4
54-21гн-км	Какао с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**630**	**25.5**	**26.8**	**94.9**	**722.6**
	Обед					
4-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
4-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
4-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14.5	9.9	2.6	157.2
4-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
ром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**840**	**30**	**24.1**	**117.8**	**809.2**
	Итого за день	**1470**	**55.5**	**50.9**	**212.7**	**1531.8**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-7м-шг	Шницель из говядины	80	14.2	7.5	13.2	177.2
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-4гн-чм	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	9.5	56.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**550**	**26**	**16.4**	**88.3**	**605.1**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3.9	2.8	19.9	120.5
54-1о-он	Омлет натуральный	180	16.3	23.2	3.9	289.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**805**	**30.7**	**37.3**	**99**	**855.2**
	Итого за день	**1355**	**56.7**	**53.7**	**187.3**	**1460.3**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-11г-кп	Картофельное пюре	180	3.7	6.7	23.8	170.3
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13.1	7.6	5.1	140.7
54-23гн-кн	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**600**	**25.8**	**25.8**	**74.3**	**632.3**
	Обед					
54-31з	Капуста в нарезке	100	1.8	0.1	4.7	26.9
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**870**	**39.2**	**27.4**	**112.2**	**852.6**
	Итого за день	**1470**	**65**	**53.2**	**186.5**	**1484.9**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
4-12м	Плов с курицей	180	24.5	5.8	30	270.3
4-3гн	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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
	Итого за Завтрак	**555**	**32.1**	**15.5**	**73.7**	**562.1**
	Обед					

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м-кг	котлета из говядины	80	15.8	7.8	13.2	185.9
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**830**	**34.6**	**22.1**	**123.4**	**830**
	Итого за день	**1385**	**66.7**	**37.6**	**197.1**	**1392.1**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-БсДилП	Бутерброд с джемом (повидлом)	40	2.1	0.8	23.3	108.4
54-6к-кп	Каша вязкая молочная пшенная	180	7.7	10.1	35.3	262.8
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	**550**	**21.7**	**16.8**	**93.9**	**613.1**
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-26м-зпсг	Запеканка картофельная с говядиной	150	18.8	15.6	30.3	337.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**820**	**33.9**	**23.8**	**117**	**818.3**
	Итого за день	**1370**	**55.6**	**40.6**	**210.9**	**1431.4**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12.2	7.9	10.9	163.9
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-4гн-чм	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	9.5	56.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**620**	**30.8**	**23.8**	**100.8**	**741.5**
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	180	20.7	10	28.9	288
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	120	2.3	10.7	9.2	142.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**850**	**34.5**	**24.3**	**116.1**	**821.3**
	Итого за день	**1470**	**65.3**	**48.1**	**216.9**	**1562.8**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11г-кп	Картофельное пюре	180	3.7	6.7	23.8	170.3
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	**550**	**24.1**	**20.9**	**69.4**	**560.9**
	Обед					
54-31з	Капуста в нарезке	100	1.8	0.1	4.7	26.9
54-3с-РЛ	Рассольник Ленинградский	200	3.2	6.4	13.4	124.1
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-5м-кк	Котлета из курицы	90	11.1	14.4	11.8	221
54-4соус	Соус сметанный натуральный	100	3	16.4	6.5	186
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	**940**	**31.6**	**43.4**	**126**	**1021.7**
	Итого за день	**1490**	**55.7**	**64.3**	**195.4**	**1582.6**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-16м-тг	Тефтели из говядины с рисом	80	11.4	6	6.7	126.4
54-23гн-кн	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**570**	**34.9**	**18.8**	**85.9**	**652.5**
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	174.7
54-5соус-см	Соус молочный натуральный	100	3.3	7.5	9	117.1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**890**	**33.8**	**32.3**	**120.1**	**906.5**
	Итого за день	**1460**	**68.7**	**51.1**	**206**	**1559**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-16з-В	Винегрет с растительным маслом	80	1.2	7.2	5.6	91.5
54-22м	Рагу из курицы	180	18.9	6.3	15.8	195.6

54-21гн-км	Какао с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	**560**	**30.7**	**17.4**	**75.6**	**580.6**
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-4м-кг	котлета из говядины	90	17.8	8.7	14.8	209.1
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**880**	**38.4**	**23.3**	**120.7**	**847.7**
	Итого за день	**1440**	**69.1**	**40.7**	**196.3**	**1428.3**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	573.5	27.7	20.1	83.8	626.4
Обед	855	34.8	28.6	117.2	865.9
Среднее значение за период	1428.5	62.4	48.7	201	1492.3