



Мигда Мигда О.А

**Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
Маршанская средняя школа**

МЕНЮ

**Осенне-зимний период
Дети ОВЗ с 12 и более лет**

2026-2027г.

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5	54-1з-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		655	26,75	35,79	42,52	598	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	2,08	8,13	8,57	115,8	54-7з-2020
	Свекольник (со сметаной)	200	1,79	4,25	10,69	88,3	54-18с
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Котлеты Куриные	100	10,8	8,5	7,1	148,5	П/Ф
	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,45	36,50	54-3соус-2020
	Компот из кураги	200	1,81	0,1	23,53	102,2	54-5хн-2000
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		880	28,73	30,28	118,69	861,9	
Итого за день:		1535	55,48	66,07	161,21	1459,9	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,29	21,39	33,37	463,1	54-1т-2020
	Джем абрикосовый	50	0,25	0	35,95	144,8	пром
	Кофейный напиток	200	3,87	3,48	11,1	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		500	41,96	25,37	101,07	800,4	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,1	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,64	14,78	54-2с-2020
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	15,1	20,1	4,3	258,3	54-9р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		860	30,96	36,45	87,67	673,88	
Итого за день:		1360	72,92	61,82	188,74	1474,28	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,34	10,81	44,48	308,7	54-14к-2020
	Банан	200	3	0	44,8	191,2	пром
	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	8,56	53,5	54-4гн-2020

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		660	16,44	12,76	118,49	654,7	
Обед	Помидор в нарезке	100	1,1	2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,38	5,73	20,35	166,43	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020
	Печень по строгановски	100	13,37	13,98	5,28	200,5	54-18м-2020
	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	43,3	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		900	38,4	31,71	118,18	851,43	
Итого за день:		1560	54,84	44,47	236,67	1506,13	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	205	7,3	9,3	47,7	303,6	54-4к-2020
	Ряженка 2,5%	220	6,4	5,5	9,2	112	пром
	Корж молочный	40	2,4	9,7	21,5	173,9	пром
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром
Итого за завтрак		500	18,8	24,8	95,6	671,5	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,77	17,02	11,73	54-3с-2020
	Плов из курицы	250	23,73	14,66	50	427,46	ТК №155
	Компот из кураги	200	1,81	0,1	23,53	102,2	54-5хн-2000
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		850	36,22	32,03	117,9	754,59	
Итого за день:		1350	55,02	56,83	213,5	1426,09	
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,27	6,49	28,54	193,7	54-21к-2020
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	пром
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	8,86	85,9	54-21ГН
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		650	14,3	11,31	77,65	469,7	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	ТК№15
	Суп Крестьянский с крупой(рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	ТК №78
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,84	7,41	6,29	147,14	5411р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		905	25,13	24,82	90,33	690,29	
Итого за день:		1555	39,43	36,13	167,98	1159,99	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	6,16	9,16	34,19	244,1	ТК №1

	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	пром
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	2	107,5	54-1з-2020
	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		680	22,19	23,38	89,82	651,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,08	8,13	8,57	115,8	54-7з-2020
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Котлеты Куриные	100	10,8	8,5	7,1	148,5	П/Ф
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,45	36,5	54-3соус-2020
	компот из вишни	200	0,3	0,07	10,23	42,8	54-6хн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		950	35,33	31,1	110,2	861,7	
Итого за день:		1630	57,52	54,48	200,02	1512,8	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1	54-1т-2020
	Банан	200	3	0	44,8	191,2	пром
	Джем абрикосовый	50	0,25	0	35,95	144,8	пром
	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	8,56	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		700	42,55	23,25	143,26	953,9	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Суп Крестьянский с крупой(рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	ТК №78
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	100	13,58	13,59	3,09	188,9	54-2м-2020
	Компот из кураги	200	1,81	0,1	23,53	102,2	54-5хн-2000
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		900	32,91	31,4	110,38	859,15	
Итого за день:		1600	75,46	54,65	253,64	1813,05	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,34	10,81	44,48	308,7	54-14к-2020
	Мандарин	100	0,8	2	7,5	35	пром
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19з
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		570	12,96	20,6	79,18	537,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	1,37	10,15	6,03	120,9	54-9з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020

	Курица тушенная с морковью	100	14,11	6,34	4,43	131,3	54-16м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	900	29	30,29	109,59	827,02	
Итого за день:		1470	41,96	50,89	188,77	1364,92	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	Йогурт 2,5%	200	6,8	5	11	116,2	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		550	27,65	31,8	45,65	578,2	
	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8	54-15з-2020
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,46	3,47	23,12	149,5	54-7с-2020
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	15,1	20	4,3	258,3	54-9р-2020
	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	900	32,51	39,37	106,07	908,9	
Итого за день:		1450	60,16	71,17	151,72	1487,1	
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,27	6,49	28,54	193,7	54-21к-2020
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром
	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	8,56	53,5	54-4гн-2020
	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		700	16,17	15,84	101,95	615,1	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020
	Рагу из курицы	250	26,19	8,8	21,9	271,75	54-22м
	Булочка с клубникой	100	6,7	1,95	55,85	267,8	пром
	Компот из плодов или ягод сушеных(яблоки)	200	0,33	0,02	28,3	118	ТК №46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	950	47,67	21,57	145,3	968,85	
Итого за день:		1650	63,84	37,41	247,25	1583,95	
Среднее значение за период		1516	57,66	53,39	200,95	1478,82	