



Мигда О.А. Мигда О.А

**Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
Маршанская средняя школа**

МЕНЮ

Осенне-зимний период

Дети ОВЗ с 7 до 11 лет

2026-2027г.

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,88	25,8	4,18	316,3	54-1о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		665	24,92	31,54	50,85	586,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Свекольник (со сметаной)	200	1,79	4,25	10,69	88,3	54-18с
	Макароны отварные	150	5,31	5,52	32,77	202	54-1г-2020
	Котлеты Куриные	100	10,8	8,5	7,1	148,5	П/Ф
	Соус красный основной	50	1,64	1,36	4,44	36,55	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	830	25,9	26,33	104,98	760,35	
Итого за день:		1495	50,82	57,87	155,83	1347,25	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,29	21,39	33,37	463,1	54-1г-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	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	40	1,17	0,07	2,37	14,8	54-20з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Картофельное пюре	150	3,06	6,06	19,77	145,8	54-11г-2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	15,15	20,04	4,29	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	740	28,1	32,77	76,96	715,42	
Итого за день:		1240	70,06	58,14	178,03	1515,82	
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

исл + 0,33

	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		660	16,44	12,76	118,49	654,7	
Обед	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,94	35,9	238,9	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		780	33,73	26,42	101,33	734,2	
Итого за день:		1440	50,17	39,18	219,82	1388,9	
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	80	0,94	7,15	5,34	89,5	54-16з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	4,74	6,22	13,62	129,4	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		830	34,77	28,63	113,14	849,86	
Итого за день:		1330	53,57	53,43	208,74	1521,36	
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	54-2гн-2020
	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	150	3,1	6,1	19,8	145,8	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	24,8	70,3	пром
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		855	24,13	22,82	93,73	641,69	
Итого за день:		1505	38,43	34,13	171,38	1111,39	
Неделя 1 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	15	3,5	4,4	0	53,7	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		665	18,69	18,98	87,82	597,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	2,08	8,13	8,57	115,8	54-7з-2020
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,91	4,07	12,42	117,8	54-12с-2020
	Макароны отварные	150	5,31	5,52	32,77	202	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		830	31,55	28,19	96,19	764,7	
Итого за день:		1495	50,24	47,17	184,01	1362	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1	54-1г-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	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	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Суп Крестьянский с крупой(рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	ТК №78
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,94	35,9	238,9	54-4г-2020
	Гуляш из гавядины	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за обед		830	29,82	27,94	97,78	766,95	
Итого за день:		1530	72,37	51,19	241,04	1720,85	
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	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	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020

	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	800	27,8	28,49	97,39	757,42	
Итого за день:		1370	40,76	49,09	176,57	1295,32	
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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		550	27,65	31,8	45,65	578,2	
Обед	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7С-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	780	29,75	35,3	92,55	806,8	
Итого за день:		1330	29,75	35,3	92,55	806,8	
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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
Итого за завтрак		650	12,17	8,84	73,95	424,1	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,91	4,07	12,42	117,8	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	25	1,65	0,3	8,35	42,7	пром
	Итого за обед	880	45,38	19,44	141,62	926,55	
Итого за день:		1530	57,55	28,28	215,57	1350,65	
Среднее значение за период		1426,5	51,37	45,378	184,35	1342,03	