

Утверждаю:

ИП Алексеева А.С.



Согласовано:

Директор МКОУ-
Ордынская СОШ №2



Риттер А.Ю.

*Перспективное
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ
С ОВЗ, начальные классы
МКОУ- Ордынская СОШ №2
НА 2026-27 УЧЕБНЫЙ ГОД
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
(ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)*

Наименование блюд	Выход (гр)	Цена (руб)	Химический состав				№ рецептур
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	Энерг. Цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
День №1							
Завтрак							
Макароны с сыром	200	30,00	10.5	9.1	38.2	277	54-3г
Йогурт фруктовый	150	54,87	5.1	3.8	8.3	87.2	Пром.
Чай с сахаром	200	7,00	0.2	0	2.8	12.3	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,00	0,4	11,9	58,7	Пром.
Конфеты шоколадные	25	25,00	1.7	7.8	14.2	133	Пром.
Всего за завтрак	605	119,87	19.5	21.1	75.4	568.2	
Обед							
Маринад овощной со свеклы	100	15,70	1.3	8.9	8.6	119.6	54-22з
Суп из овощей	250	20,00	1.8	4.6	10.1	89	54-17с
Запеканка картофельная с мясом	220	41,80	25.9	25.5	29.1	449.5	54-26м
Какао	200	20,00	4.7	3.5	8.9	85.9	54-21гн
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Яблоко	100	23,00	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Всего за обед	930	126,5	38.4	43.5	93.2	917.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1535	246,37	57.9	64.6	168.6	1485.6	
День №2							
Завтрак							
Каша манная	220	38,1	5.9	6.3	25.8	183.7	54-27к
Чай с лимоном	200	15,00	0.2	0.1	3	13.4	54-3гн
Хлеб пшеничный	40	4,00	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.
Мандарин	150	42,07	1.2	0.3	11.3	52.5	Пром.
Масло сливочное	20	16,70	0.2	14.5	0.3	132.2	53-19з
Всего за завтрак	670	119,87	13.1	22	75.9	553.8	
Обед							
Суп гороховый	250	20,00	6.3	3.2	18.2	127	54-25с
Винегрет	100	12,7	1.2	8.9	6.7	111.9	54-16з
Рис отварной	180	22,00	4.3	5.8	43.7	244.2	54-6г
Котлета рыбная с соусом	110	34,80	15.5	2.9	9.4	125.7	54-3р
Сок	200	30,00	1.4	0.2	26.4	113	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Хлеб пшеничный	40	4,00	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Всего за обед	910	126,5	33.7	21.7	136	874.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	246,37	46.8	43.7	211.9	1428.1	

День №3

Завтрак							
Каша молочная овсяная	200	26,00	6.8	7.4	24.6	192.7	54-22к
Сыр твёрдый в нарезке	20	25,00	4.6	5.9	0	71.7	54-1з
Кофейный напиток	200	20,00	3.9	2.9	7.6	71.4	54-23гн
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Банан	180	45,87	2.7	0.9	37.8	170.1	Пром.
Всего за завтрак	630	119,87	20.3	17.3	84.8	576.2	
Обед							
Горошек зеленый доп. гарнир	100	13,00	2.9	0.2	5.9	36.9	54-20з
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	20,00	3.6	6.7	12.1	123.6	54-2с
Картофельное пюре	180	27,00	3.7	6.4	23.8	167.2	54-11г
Печень по-строгановски	110	36,50	18.4	17.4	7.4	260.2	54-18м
Компот из свежих яблок	200	18,00	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром.
Всего за обед	960	126,5	37.4	32	112.4	887.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	246,37	57.7	49.3	197.2	1463.7	

День №4

Завтрак							
Суп молочный с макаронами	210	37,04	5.8	4.8	17.8	137.1	54-19к
Запеканка из творога	180	43,73	35.6	12.8	20.5	339.7	53-1т
Компот из сухофруктов	200	20,00	0.5	0	19.8	81	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром.
Яйцо вареное	60	13,10	7.2	6.1	0.4	84.8	54-6о
Всего за завтрак	710	119,87	53.1	24.4	82.3	760	
Обед							
Конфета	50	23,70	3.3	15.5	28.3	265.9	Пром.
Рассольник ленинградский	250	26,00	3.8	6.9	16.5	143.4	54-3с
Плов куриный	240	53,80	32.7	7.7	39.9	360.4	54-12м
Напиток апельсиновый	200	15,00	0,2	0	8,0	33,00	54-33хн
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Хлеб пшеничный	50	5,00	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.
Всего за обед	820	126,50	45.8	30.9	129.2	978.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	246,37	98.9	55.3	211.5	1738.6	

День №5

Завтрак							
Каша молочная ячневая	200	33,10	7.2	9.3	34.1	249	54-21к
Джем	20	25,00	0.1	0	14.4	57.9	Пром.
Напиток из шиповника	200	20,00	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Яблоко	160	35,77	0.6	0.6	15.7	71	Пром.
Всего за завтрак	640	119,87	13.1	10.6	108.8	583.9	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	23,70	1	5.1	3.1	62.4	54-5з
Суп картофельный с консервами	250	27,00	7.4	8.4	15.7	168.3	54-27с
Рагу из овощей	180	26,70	3.4	9	16.4	159.9	54-9г
Биточки куриные с соусом	100	30,10	19.1	3.6	13.4	162.8	54-23м
Чай	200	7,00	0.2	0	2.8	12.3	54-2гн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром.
Всего за обед	950	126,50	39.7	27.3	104.7	823.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	246,37	52.8	37.9	213.5	1407.6	

День №6

Завтрак							
Сыр твёрдый в нарезке	15	20,00	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
Каша молочная рисовая	250	22,00	6,6	6,8	35,8	230,7	54-25.1к
Какао с молоком	200	20,00	4.7	3.5	8.9	85.9	54-21гн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Апельсин	200	51,87	1.8	0.4	16.2	75.6	Пром.
Всего за завтрак	725	119,87	21.2	15.6	90.4	586.5	
Обед							
Суп с макаронами	250	20,00	4.5	3.2	22.6	136.9	54-7с
Картофельное пюре	180	27,00	3.7	6.4	23.8	167.2	54-11г
Рыба тушеная с овощами	100	28,10	13.9	7.4	6.3	147.1	54-11р
Компот из сухофруктов	200	20,00	0.4	0	19.8	80.8	54-35хн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Банан	200	25,73	3	1	42	189	Пром.
Всего за обед	990	126,50	30.1	18.5	144	861.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1715	246,37	51.3	34.1	234.4	1448.1	

День №7

Завтрак							
Каша молочная пшеничная с яблоками	250	28,00	10.4	12.7	47.1	343.6	54-24к
Яблоко	160	70,87	0.6	0.6	15.7	71	Пром.
Чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0.2	0.1	3	13.4	54-3гн
Хлеб ржано- пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром.
Всего за завтрак	670	119,87	15.2	14.1	89.6	545.4	
Обед							
Помидор в нарезке	120	18,7	1.3	0.2	4.6	25.7	54-3з
Щи из свежей капусты	250	25,50	3.6	6.7	6.6	100.9	54-1с
Каша гречневая	180	27,00	9.9	7.6	43.1	280.4	54-4г
Биточки мясные с соусом	100	30,30	18.2	17.4	16.4	295.2	54-6м
Компот из клюквы	200	18,00	0.1	0	7	28.8	54-12хн
Хлеб пшеничный	40	4,00	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Хлеб ржано- пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Всего за обед	920	126,50	38.1	32.6	109.3	883.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	246,37	53.3	46.7	198.9	1428.9	

День №8

Завтрак							
Каша Дружба	250	20,00	6.2	7.4	30	211.2	54-16к
Груша	150	63,17	0.6	0.5	15.5	68.3	Пром.
Компот из кураги	200	18,00	1	0.1	15.6	66.9	54-2хн
Хлеб ржано- пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Яйцо вареное	50	12,70	6	5.1	0.3	70.7	54-6о
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Всего за завтрак	710	119,87	18.1	13.7	88.1	546.1	
Обед							
Салат из свеклы отварной	130	21,63	1.7	5.8	9.9	98.9	54-13з
Каша перловая	180	22,00	5.3	6.3	36.6	224.5	54-5г
Курица тушёная с морковью	100	30,17	14.1	5.7	4.4	125.8	54-25м
Напиток из шиповника	200	20,0	0.6	0.2	15.1	65.4	54-1хн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Хлеб ржано- пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром
Вафля	100	20,70	2.8	3.3	77.3	350.1	Пром
Всего за обед	830	126,50	33.1	22.5	196.6	1122.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	246,37	51.2	36.2	284.7	1668.8	

День №9

Завтрак							
Каша манная	200	20,00	5.3	5.7	23.5	167	54-27к
Сок	200	30,00	1	0.2	20.2	86.6	Пром.
Творожок детский	150	63,74	16.5	7.5	28.8	248.7	Пром.
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	2.3	0.4	13.9	68.5	Пром.
Всего за завтрак	615	119,87	27.4	14	101.2	641.1	
Обед							
Суп овощной	250	20,00	1.8	4.6	10.1	89	54-17с
Жаркое по-домашнему	220	53,70	22.1	20.6	18.9	349.7	54-9м
Кисель из смородины	200	15,00	0.2	0.1	12.2	50.6	54-23хн
Банан	250	29,80	3.8	1.3	52.5	236.3	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.
Хлеб пшеничный	40	4,00	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Всего за обед	1000	126,50	33.5	27.4	129.2	897.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	246,37	60.9	41.4	230.4	1538.7	

День №10

Завтрак							
Горошек зеленый доп.гарнир	70	12,13	2	0.1	4.1	25.8	54-20з
Омлет натуральный	200	32,00	16.9	24	4.3	300.7	54-1о
Компот из св. яблок	200	18,00	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром
Апельсин	200	51,74	1.8	0.4	16.2	75.6	Пром.
Всего за завтрак	730	119,87	25.2	25.2	61.2	572.7	
Обед							
Яблоко	250	21,80	1	1	24.5	111	Пром.
Борщ сибирский	250	25,70	3.1	4	8.8	83.5	54-22с
Рис отварной	180	22,00	4.3	5.8	43.7	244.2	54-6г
Тефтели мясные с соусом	100	33,00	13.6	11.9	8.3	195	54-8м
Напиток брусничный	200	15,00	0.1	0.1	7.8	32.7	54-11хн
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром
Всего за обед	1070	126,50	28.7	23.7	134.5	865.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	246,37	53.9	48.9	195.7	1438.4	