

Утверждаю:

ИП Алексеева А.С.



Согласовано:

Директор МКОУ-
Ордынская СОШ №2



Риттер А.Ю.

*Перспективное
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ
С ОВЗ, 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	50,33	7.5	4.8	5.3	94.2	Пром.
Чай с сахаром	200	7,00	0.2	0	2.8	12.3	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Всего за завтрак	650	97,33	25.4	14.9	91.6	602.3	
Обед							
Суп из овощей	250	20,00	1.8	4.6	10.1	89	54-17с
Запеканка картофельная с мясом	200	31,80	23.6	23.2	26.5	408.6	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.
Банан	120	42,07	1.8	0.6	25.2	113.4	Пром.
Всего за обед	830	119,87	36.2	32.5	97.4	825.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	217,20	61.6	47.4	189	1428.2	
День №2							
Завтрак							
Каша манная	220	38,10	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	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Булочка	100	21,53	6.7	2	55.9	267.8	Пром.
Масло сливочное	20	16,7	0.2	14.5	0.3	132.2	53-19з
Всего за завтрак	600	97,33	17.6	23.4	114.5	737.7	
Обед							
Суп гороховый	250	20,00	6.3	3.2	18.2	127	54-25с
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
Компот вишневый	200	20,00	1.2	0.6	47.4	199.8	54-7хн
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Перец болгарский в нарезке	100	17,07	1.3	0.1	4.9	25.7	54-4з
Всего за обед	900	119,87	32.9	13.2	150.3	851.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	217,20	50.5	36.6	264.8	1589.1	

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 ржано-пшеничный	40	4,00	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.
Вафля	100	22,33	2.8	3.3	77.3	350.1	Пром.
Всего за завтрак	560	97,33	20.7	20	125.3	764.1	
Обед							
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	115	42,87	19.3	18.2	7.7	272	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	865	119,87	35.4	32.6	106.8	862.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	217,20	56.1	52.6	232.1	1626.5	

День №4

Завтрак							
Суп молочный с макаронами	200	23,00	5.5	4.5	17.9	134.2	54-19к
Запеканка из творога	190	48,33	31.6	11.4	23.1	321.3	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.
Всего за завтрак	650	97,33	47.6	18.7	82.2	687.6	
Обед							
Конфета	30	17,07	2	9.3	17	159.5	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	800	119,87	44.5	24.7	117.9	872.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	217,20	92.1	43.4	200.1	1559.8	

День №5

Завтрак							
Каша молочная ячневая	220	41,53	8	10.2	37.5	274	54-21к
Яйцо вареное	60	13,10	7.2	6.1	0.4	84.8	54-6о
Масло сливочное	20	16,70	0.2	14.5	0.3	132.2	53-19з
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.
Всего за завтрак	560	97,33	20.6	31.5	82.8	697	
Обед							
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	160	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.
Конфета	60	17,07	1.6	15.5	32.8	277.1	Пром.
Всего за обед	910	119,87	40.3	37.7	134.4	1038.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	217,20	60.9	69.2	217.2	1735.5	

День №6

Завтрак							
Сыр твёрдый в нарезке	20	25,00	4.6	5.9	0	71.7	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.
Мандарин	180	24,33	1.4	0.4	13.5	63	Пром.
Всего за завтрак	710	97,33	21.9	17.1	87.7	591.9	
Обед							
Суп с макаронами	250	20,00	4	2.4	18.9	113.5	54-24с
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 ржано-пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром.
Хлеб пшеничный	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Конфета шоколадная	60	12,77	4	18.6	34	319.1	Пром.
Всего за обед	910	119,87	34.6	36	156.1	1085.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	217,20	56.5	53.1	243.8	1677.6	

День №7

Завтрак							
Каша молочная пшеничная с яблоками	250	28,0	10.4	12.7	47.1	343.6	54-24к
Банан	160	48,33	2.4	0.8	33.6	151.2	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	97,33	17	14.3	107.5	625.6	
Обед							
Помидор в нарезке	100	12,07	1.1	0.2	3.8	21.4	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	900	119,87	37.9	32.6	108.5	879.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	217,20	54.9	46.9	216	1504.8	

День №8

Завтрак							
Каша Дружба	250	20,00	6.2	7.4	30	211.2	54-16к
Банан	180	43,63	2.7	0.9	37.8	170.1	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
Всего за завтрак	710	97,33	17.9	13.9	95.6	577.6	
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	19,00	1.3	4.5	7.6	76.1	54-13з
Суп с рыбными консервами	250	20,70	7.4	8.4	15.7	168.3	54-27с
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	54-13хн
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.
Всего за обед	910	119,87	34.3	25.9	114.9	832.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	217,20	52.2	39.8	210.5	1409.7	

День №9							
Завтрак							
Каша манная	200	20,00	5.3	5.7	23.5	167	54-27к
Кофейный напиток	200	20,00	3.9	2.9	7.6	71.4	54-23гн
Творожок детский	150	54,33	16.5	7.5	28.8	248.7	Пром.
Хлеб пшеничный	30	3,00	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Всего за завтрак	580	97,33	28	16.3	74.7	557.4	
Обед							
Суп овощной	250	20,0	1.8	2.4	10.1	69.4	54-26с
Жаркое по-домашнему	250	53,70	25.1	23.4	21.5	397.4	54-9м
Кисель из смородины	200	15,00	0.2	0.1	12.2	50.6	54-23хн
Вафля мягкая	100	23,17	2.8	3.3	77.3	350.1	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	880	119,87	35.5	30	156.6	1039.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	217,20	63.5	46.3	231.3	1596.9	

День №10							
Завтрак							
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	41,33	1.8	0.4	16.2	75.6	Пром.
Всего за завтрак	660	97,33	23.2	25.1	57.1	546.9	
Обед							
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	115	36,17	15.7	13.7	9.6	224.3	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	50	5,00	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром
Всего за обед	855	119,87	31.1	24.7	119.2	823.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	217,20	54.3	49.8	176.3	1370	