

Утверждаю:

ИП Алексеева А.С.



Согласовано:

Директор МКОУ-
Ордынская СОШ №2



Румтер А.Ю.

Перспективное
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ
С ОВЗ МКОУ- Ордынская СОШ №2
НА 2026-27 УЧЕБНЫЙ ГОД
(НА ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
(ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ)

Наименование блюд	Выход (гр)	Цена (руб)	Химический состав				№ рецептур
			Белк и (г)	Жир ы (г)	Углевод ы	Энер г. Цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
День №1							
Завтрак							
Макароны с сыром	160	27,00	8.4	7.3	30.6	221.6	54-3г
Творожок детский	150	60,8	16.5	7.5	28.8	248.7	Пром.
Чай с сахаром	200	7,00	0.2	0	2.8	12.3	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,00	4	0.7	23.8	117.4	Пром.
Всего за завтрак	570	100,8	29.1	15.5	86	600	
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.
Яблоко	120	42,07	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
Всего за обед	830	119,87	34.9	32.4	84	765.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	220,67	64	47.9	170	1365.8	
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	60	6,00	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Сыр твёрдый в нарезке	20	25,00	4.6	5.9	0	71.7	54-1з
Масло сливочное	20	16,70	0.2	14.5	0.3	132.2	53-19з
Всего за завтрак	520	100,8	15.5	27.3	58.6	541.6	
Обед							
Суп гороховый	250	20,00	6.3	3.2	18.2	127	54-25с
Рис отварной	150	20,00	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г
Котлета рыбная с соусом	130	53,87	18.3	3.4	11.1	148.6	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.
Всего за обед	790	119,87	33.7	12.6	139.8	807.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	220,67	49.2	39.9	198.4	1349.5	

День №3

Завтрак							
Каша молочная овсяная	180	24,00	6.1	6.7	22.2	173.4	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.
Булочка с повидлом	70	28,8	5.6	9.8	39.2	267.4	Пром.
Всего за завтрак	500	100,8	22.5	25.5	83.8	654.2	
Обед							
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	20,00	3.6	6.7	12.1	123.6	54-2с
Картофельное пюре	150	25,00	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г
Печень по-строгановски	120	48,80	20.1	19	8	283.8	54-18м
Компот из свежих яблок	200	18,00	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
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	800	119,87	32.6	31.9	85.3	760.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	220,67	55.1	57.4	169.1	1414.6	

День №4

Завтрак							
Суп молочный с макаронами	200	23,00	5.5	4.5	16.9	130.6	54-19к
Запеканка из творога	200	54,80	39.5	14.2	22.8	377.5	53-1т
Компот из сухофруктов	200	20,00	0.5	0	19.8	81	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2	0.4	11.9	58.7	Пром.
Всего за завтрак	630	100,80	47.5	19.1	71.4	647.8	
Обед							
Рассольник ленинградский	250	26,00	3.8	6.9	16.5	143.4	54-3с
Плов куриный	250	70,87	34.1	8.1	41.6	375.5	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	780	119,87	43.9	15.8	102.6	727.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	220,67	91.4	34.9	174	1375.6	

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.
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	500	100,80	12.7	24.5	93.4	645.1	
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	120	47,17	22.9	4.3	16.1	195.3	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	870	119,87	42.5	22.9	104.3	793.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	220,67	55.2	47.4	197.7	1439	

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	180	32,80	1.6	0.4	14.6	68	Пром.
Всего за завтрак	705	100,80	21	15.6	88.8	578.9	
Обед							
Картофельное пюре	150	25,00	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г
Рыба тушенная с овощами	110	44,17	15.2	8.1	6.9	161.8	54-11р
Компот из сухофруктов	200	20,00	0.4	0	19.8	80.8	54-35хн
Хлеб пшеничный	50	5,00	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.
Хлеб ржано- пшеничный	50	5,00	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.
Суп с рыбными консервами	200	20,70	5.9	6.8	12.5	134.6	Пром.
Всего за обед	760	119,87	31.7	21.2	103.4	731.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	220,67	52.7	36.8	192.2	1310.5	

День №7

Завтрак							
Каша молочная пшеничная с яблоками	250	28,00	10.4	12.7	47.1	343.6	54-24к
Банан	120	52,80	1.8	0.6	25.2	113.4	Пром.
Чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0.2	0.1	3	13.4	54-3гн
Хлеб ржано- пшеничный	50	5,00	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.
Всего за завтрак	620	100,80	15.7	14	95.1	568.2	
Обед							
Щи из свежей капусты	250	25,50	3.6	6.7	6.6	100.9	54-1с
Каша гречневая	150	20,00	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г
Биточки мясные с соусом	110	49,37	20.1	19.1	18.1	324.8	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	780	119,87	37	32.8	99.2	840.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	220,67	52.7	46.8	194.3	1408.9	

День №8

Завтрак							
Каша Дружба	250	20,00	6.2	7.4	30	211.2	54-16к
Груша	150	47,10	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
Всего за завтрак	680	100,80	15.8	13.5	73.3	475.8	
Обед							
Каша перловая	160	20,00	4.7	5.6	32.5	199.6	54-5г
Курица тушёная с морковью	90	28,10	12.7	5.2	4	113.2	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
Огурец в нарезке	60	19,70	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з
Вафля	110	24,07	3.1	3.6	85	385.1	Пром.
Всего за обед	700	119,87	27.2	15.5	173.6	943.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	220,67	43	29	246.9	1419.6	

День №9							
Завтрак							
Каша манная	200	20,0	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	56,8	16.5	7.5	28.8	248.7	Пром.
Хлеб пшеничный	40	4,00	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Всего за завтрак	590	100,80	28.7	16.4	79.6	580.9	
Обед							
Банан	200	43,17	3	1	42	189	Пром.
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
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	700	119,87	30.9	22.5	108.6	761.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	220,67	59.6	38.9	188.2	1342.2	

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	44,80	1.8	0.4	16.2	75.6	Пром.
Всего за завтрак	660	100,80	23.2	25.1	57.1	546.9	
Обед							
Яблоко	200	42,87	0.8	0.8	19.6	88.8	Пром.
Рис отварной	150	20,00	3.6	4.8	36.4	203.5	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	740	119,87	24.7	18.5	113.5	719.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	220,67	47.9	43.6	170.6	1266.2	