



Утверждаю:
Директор МКОУ – Пролетарской СОШ

Р. Д. Бессарабова

Итого 172 от 28.08.2026.

**Перспективное меню для
организации питания детей
с ОВЗ младшей возрастной
группы (7-11 лет) на
осенне-зимний период на
базе МКОУ – Пролетарской
СОШ на 2026-2027
учебный год.**

Раздел	Название блюда	Вес блю	Белки	Жиры	Углевод	Калорий
меню		г	г	г	г	ость

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак

680 12,37 8,78 70,93 415,41

Обед

28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,07	9,22	133,27
54-2с	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной	200	4,69	6,09	10,09	114,21
54-4м	Котлета из говядины	90	18,26	18,13	16,26	301,73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,97	49,91	238,87
54-3соус	Соус красный основной	30	0,9	0,81	2,67	21,93
Пром	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76

Итого за обед

850 40,07 43,15 142,28 1064,82

Итого за день

1530 52,44 51,93 213,21 1480,23

Вторник 1 неделя

Завтрак

107	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
54-19з	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак

695 16,47 21,53 77,62 572,23

Обед

1\1	Салат цветной	100	1,3	8,07	8,95	118,35
54-1с	Щи из свежей капусты со сметан	200	4,61	6,05	5,69	96,05
54-11р	Рыба тушеная с овощами	120	16,45	8,91	7,54	176,57
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	6,07	19,8	145,8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76

Итого за обед

850 31,2 30,08 88,21 755,48

Итого за день

1545 47,67 51,61 165,83 1327,71

Среда,1 неделя

Завтрак

54-16к	Каша "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
З	Бутерброд с повидлом	50	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак	780	16,17	12,18	87,93	528,21
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

54-34з	Салат картофельн с зелен горошк	100	0,88	7,2	5,36	89,36
54-18с	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,65	88,29
210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76

Итого за обед	900	50,35	61,38	118,88	1230,45
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за день	1680	66,52	73,56	206,81	1758,66
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Четверг,1 неделя

Завтрак

54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак	680	14,07	12,58	77,93	483,01
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-7с	Суп картофельный с макарон издл	200	5,16	2,77	18,49	119,6
54-9м	Жаркое-по домашнему	250	25,1	24,2	41,5	403,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76

Итого за обед	830	38,53	38,15	119,32	894,21
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день	1510	52,6	50,73	197,25	1377,22
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------

Пятница,1 неделя

Завтрак

54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак	680	22,77	26,78	44,83	512,41
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,13
177	Бифштекс рубленый паровой	70	21,85	14,4	5,21	217,84
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-3соус	Соус красный основной	30	0,9	0,81	2,67	21,93
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,1	18,53	80,04
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76

Итого за обед	880	43,47	33,35	132,61	979,46
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день	1560	66,24	60,13	177,44	1491,87
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак	680	43,57	25,68	78,43	722,51
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

2	Салат Витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,69	6,09	10,09	114,21
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	58,3	435,4
Пром	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76

Итого за обед	830	31,5	35,71	134,06	946,36
----------------------	------------	-------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день	1510	75,07	61,39	212,49	1668,87
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-19к	Суп молочный с вермишелью	250	6,87	5,67	22,32	167,77
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				

Пром	Кисломолочный продукт	100				
Итого за завтрак		730	12,74	6,55	62,95	363,88
Обед						
9	Салат из моркови	100	1,2	9	6,7	111,9
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	4,93	6,21	11,24	120,73
275	Бефстроганов из сердца гов отварног	90	7,61	5,94	5,26	136,97
54-11г	Каротфельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Итого за обед		870	23,91	30,13	103,33	813,21
Итого за день		1600	36,65	36,68	166,28	1177,09

Среда, 2 неделя

Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсеная	250	10,7	15,9	42,7	357,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				
Итого за завтрак		730	20,87	21,18	89,13	632,51
Обед						
54-16з	Венигрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
54-27с	Суп с рыбными консервами	200	7,89	4,09	12,41	117,96
208	Кнели из кур	75	12,78	14,51	5,91	205,32
54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-3соус	Соус красный основной	30	0,9	0,81	2,67	21,93
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Итого за обед		885	33,44	36,59	118,62	939,02
Итого за день		1615	54,31	57,77	207,75	1571,53

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
107	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-19з	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				
Итого за завтрак		695	12,07	17,13	71,62	491,83

Обед

54-9з	Салат из белокочанной капусты морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6	120,6
54-3с	Рассольник "Ленинградский"	200	4,73	6,24	13,6	129,37
54-6м	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-3соус	Соус красный основной	30	0,9	0,81	2,67	21,93
Пром	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Итого за обед		885	34,4	39,33	132,3	1022,31
Итого за день		1580	46,47	56,46	203,92	1514,14

Пятница 2 неделя**Завтрак**

54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
54-1з	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				
Итого за завтрак		695	15,87	13,18	70,93	469,11

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-5с	Суп из овощей с фрикад мясными	200	8,64	4,32	13,92	129
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	2,11	0,52	11,66	59,76
Итого за обед		930	41,31	44,3	103,65	980,81
Итого за день		1625	57,18	57,48	174,58	1449,92

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет
	г	г	г	г	ккал

Средние показатели за завтрак	7045	186,97	165,57	732,3	5191,12
-------------------------------	------	--------	--------	-------	---------

Средние показатели за обед	8710	368,18	392,17	1193,26	9626,13
----------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Средние показатели за период	15755	555,15	557,74	1925,56	14817,2
------------------------------	-------	--------	--------	---------	---------