



Утверждаю:

Директор МКОУ-Пролетарской СОШ

Р. Д. Бессарабова

Пролетарская СОШ от 28.08.2026.

**Перспективное меню для
организации питания детей
с ОВЗ старшей возрастной
группы (11-18 лет) на
осенне-зимний период на
базе МКОУ – Пролетарской
СОШ на 2026-2027
учебный год.**

Раздел	Название блюда	Вес блю	Белки	Жиры	Углеводи	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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак

700 14,58 9,26 86,13 481,44

Обед

28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28
54-2с	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	142,77
54-4м	Котлета из говядины	100	18,26	18,13	16,26	301,73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	57,9	318,5
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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за обед

980 46,21 47,5 168 1239,05

Итого за день

1680 60,79 56,76 254,13 1720,49

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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак

715 18,68 22,01 92,82 638,26

Обед

1	Салат цветной	100	1,3	8,07	8,95	118,35
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,57	7,12	120,07
54-11р	Рыба тушеная с овощами	120	16,45	8,91	7,54	176,57
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за обед

970 35,6 34,11 111,44 894,13

Итого за день

1685 54,28 56,12 204,26 1532,39

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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак

800 18,38 12,66 103,13 594,24

Обед

54-34з	Салат картофельн с зелен горошк	100	0,88	7,2	5,36	89,36
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37
210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за обед

970 53,01 62,13 136,75 1311,66

Итого за день

1770 71,39 74,79 239,88 1905,9

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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак

700 16,28 13,06 93,13 549,04

Обед

54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-7с	Суп картофельный с макарон издл	250	6,45	3,47	23,12	149,5
54-9м	Жаркое-по домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за обед

900 42,03 39,33 119,15 990,14

Итого за день

1600 58,31 52,39 212,28 1539,18

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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак	700	24,98	27,26	60,03	578,44
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
177	Биштекс рубленый паровой	70	21,85	14,4	0,21	217,84
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	53,7	269,3
54-3соус	Соус красный основной	30	0,9	0,81	2,67	21,93
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за обед	950	47,34	35,13	163,7	1102,81
----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	----------------

Итого за день	1650	72,32	62,39	223,73	1681,25
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак	700	45,78	26,16	93,63	788,54
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

2	Салат Витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	12,62	142,77
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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за обед	900	34,89	37,72	151,79	1040,95
----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за день	1600	80,67	63,88	245,42	1829,49
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				

Пром	Кисломолочный продукт	100				
Итого за завтрак		750	14,95	7,03	78,15	429,91
Обед						
9	Салат из моркови	100	1,2	9	6,7	111,9
54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	6,17	7,77	14,05	150,92
275	Бефстроганов из сердца гов отварног	100	7,61	5,94	5,26	136,97
54-11г	Картофельное 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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Итого за обед		950	27,36	32,17	121,34	909,43
Итого за день		1700	42,31	39,2	199,49	1339,34
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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				
Итого за завтрак		750	23,08	21,66	104,33	698,54
Обед						
54-16з	Венигрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
54-27с	Суп с рыбными консервами	250	9,87	5,12	15,52	147,45
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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Итого за обед		955	37,63	38,1	136,93	1034,54
Итого за день		1705	60,71	59,76	241,26	1733,08
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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				
Итого за завтрак		715	14,28	17,61	86,82	557,86

Обед

54-9з	Салат из белокочанной капусты морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6	120,6
54-3с	Рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,8	17	161,72
54-6м	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	53,7	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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за обед 955 37,8 41,37 160,9 1120,69

Итого за день 1670 52,08 58,98 247,72 1678,55

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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Фрукт	100				
Пром	Кисломолочный продукт	100				

Итого за завтрак 715 18,08 13,66 86,13 535,14

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	250	5,92	7,8	17	161,72
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	8,64	4,32	13,92	129
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	60	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	3,16	0,88	19,43	89,64

Итого за обед 1000 27,34 29,78 122,65 861,46

Итого за день 1715 45,42 43,44 208,78 1396,6

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергет ккал
Средние показатели за завтрак	7245	209,07	170,37	884,3	6825,8
Средние показатели за обед	9530	388,91	397,34	1388,95	9691,1
Средние показатели за период	16775	597,98	567,71	2273,25	16341,4