

УТВЕРЖДЕНО

«29» августа 2026 год

Директор МБОУ Озеро-Карачинской СШ

А.Х.Измайлова

Председатель родительского комитета



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОЗЕРО-КАРАЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЧАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
1 ПО 4 КЛАСС В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 10 ЛЕТ с ОВЗ**

Двенадцатидневное меню для детей от 7 до 11 лет с ОВЗ

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	21.6	372.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
	Итого за Завтрак	560	44	15.9	72.8	610.6
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-15с - для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	810	33.8	25.1	93.6	735.8
	Итого за день	1370	77.8	41	166.4	1346.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	31.1	26.6	44.9	543.1
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	6.6	4.5	123.1
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Обед	850	25.2	23	105.9	731.3
	Итого за день	1380	56.3	49.6	150.8	1274.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	11.1	37.6	284

54-21гн	Какао с молоком без сахара	200	4.7	3.5	6.1	75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	530	15.8	15.2	68.3	473.7
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	795	33.2	25.6	106.2	789.3
	Итого за день	1325	49	40.8	174.5	1263
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8.7	11.1	36.3	279.5
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	19	20.5	61.8	506.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	850	43.5	18.4	109.9	779.4
	Итого за день	1410	62.5	38.9	171.7	1286
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	15.1	15.5	69.1	477.1
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-1соус	Соус сметанный	80	1.2	6.6	2.6	74.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	90	1.7	8	6.9	106.7

	Итого за Обед	920	30.2	32.7	75.9	718.5
	Итого за день	1470	45.3	48.2	145	1195.6
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	550	17.2	14.4	80.9	522.4
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	850	36.1	29.2	123.8	902.3
	Итого за день	1400	53.3	43.6	204.7	1424.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	21	24.7	47.5	496.3
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.5	8.7	38.8	311.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	730	34.1	15.4	108.4	708.7
	Итого за день	1260	55.1	40.1	155.9	1205
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	31.1	26.7	47.8	555.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9

54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	810	32.4	26.5	93.7	742.9
	Итого за день	1340	63.5	53.2	141.5	1298
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	11.1	37.6	284
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	18.8	20.4	67.3	527.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	880	32.1	18.5	116.3	760.7
	Итого за день	1440	50.9	38.9	183.6	1288.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	9.2	41.8	281.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	20.7	13.9	109.7	646.3
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	780	35.3	25.7	100.3	774.9
	Итого за день	1380	56	39.6	210	1421.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8.7	11.1	36.3	279.5

54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	585	18.6	16.4	85.8	564.3
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.4	189.2
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	810	33.3	26.4	109.4	808.5
	Итого за день	1395	51.9	42.8	195.2	1372.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Джем из абрикосов	50	0.3	0	36	144.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	47.3	17.6	79.9	667.7
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-22м	Рагу из курицы	100	10.5	3.5	8.8	108.7
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	750	29.8	16.1	111.6	711.1
	Итого за день	1330	77.1	33.7	191.5	1378.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	555.4	25	19	69.7	549.2
Обед	819.6	33.3	23.6	104.6	763.6
Среднее значение за период	1375	58.2	42.5	174.2	1312.9