

Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное у
Название меню: Примерное перспективное меню для детей с ОВЗ
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
54-23гн	Каша манная	250
	Кофейный напиток с молоком	200
	Яблоко	100
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30
Пром.	Круассан	45
Итого за Завтрак		625
Обед		
54-4г 54-6м 54-2соус 54-2гн Пром.	208 Суп картофельный с вермишелью и курицей	250
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Биточек из говядины	70
	Соус белый основной	50
	Чай с сахаром	200
	Хлеб бородинский	80
Итого за Обед		800
Итого за день		1425
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250
	Компот консервированный	200
	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45
Пром.	10 Пирожок со сгущенкой	57
Итого за Завтрак		552
Обед		
54-1с 54-2м ТТК №65 Пром.	Щи из свежей капусты со сметаной	250
	161 Гороховое пюре	200
	Гуляш из говядины	100
	Чай с шиповником	200
	Хлеб ржаной	90
Итого за Обед		840
Итого за день		1392
Среда, 1 неделя		
Завтрак		
54-1г Пром. Пром.	Макароны отварные	150
	Сок абрикосовый	200
	Хлеб украинский	25

	7 Булочка "ЯБЛОЧКО"	50
	Яблоко	80
	Сосиска "Молочная"	55
	Итого за Завтрак	560
	Обед	
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250
54-11г	Картофельное пюре	200
ТТК 657	Бедро куриное тушеное	100
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90
	Итого за Обед	840
	Итого за день	1400
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-1о	Омлет натуральный	150
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Йогурт 3.2%	100
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40
	Булочка для завтрака	50
	Итого за Завтрак	550
	Обед	
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	200
54-4м	Котлета из говядины	75
54-3соус	Соус красный основной	50
54-2хн	Компот из кураги	200
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	80
	Итого за Обед	855
	Итого за день	1405
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-3з	Помидор в нарезке	30
54-6т	Сырники	150
Пром.	Сок яблочный	200
Пром.	Хлеб пшеничный	25
	Кекс "Ванильный"	150
	Итого за Завтрак	555
	Обед	
54-3з	Помидор в нарезке	40
54-3с	Рассольник Ленинградский	300
54-12м	Плов с курицей	300
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб ржаной	90
	Итого за Обед	930

Итого за день 1485

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

	Каша манная	250
Пром.	4 Сочень с творогом	80
Пром.	Сок абрикосовый	200
	Хлеб украинский	25
	Яблоко	100

Итого за Завтрак 655

Обед

	Суп с фрикадельками с рисом	300
54-1г	Макароны отварные	150
54-4м	Котлета из говядины	75
54-3соус	Соус красный основной	50
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб бородинский	50

Итого за Обед 825

Итого за день 1480

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250
	Булочка "Домашняя"	50
	Компот консервированный	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25

Итого за Завтрак 555

Обед

54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100
ТТК 657	Бедро куриное тушеное	150
54-2соус	Соус белый основной	50
ТТК №65	Чай с шиповником	200
Пром.	Хлеб украинский	50

Итого за Обед 800

Итого за день 1355

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150
Пром.	Сок яблочный	200
	Сосиска "Молочная"	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Булочка "Сластена"	50
	Яблоко	100

Итого за Завтрак 580

	Обед	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300
54-11г	Картофельное пюре	200
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	300
	Хлеб из пшеничной 1с. Арктик-Трофи	100
	Итого за Обед	1050
	Итого за день	1630

Четверг, 2 неделя

	Завтрак	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-1о	Омлет натуральный	150
54-21гн	Какао с молоком	200
	Булочка для завтрака	50
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40
Пром.	Йогурт 3.2%	100
	Итого за Завтрак	550
	Обед	
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250
54-6г	Рис отварной	150
54-6м	Биточек из говядины	75
54-3соус	Соус красный основной	50
54-2хн	Компот из кураги	200
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	80
	Итого за Обед	805
	Итого за день	1355

Пятница, 2 неделя

	Завтрак	
54-2з	Огурец в нарезке	50
54-1т	Запеканка из творога	200
Пром.	Сок абрикосовый	200
	Корж	100
	Итого за Завтрак	550
	Обед	
54-2з	Огурец в нарезке	30
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200
54-2м	Гуляш из говядины	150
54-2гн	Чай с сахаром	250
Пром.	Хлеб ржаной	80
	Итого за Обед	1010
	Итого за день	1560

Масса
г

Средние показатели за Завтрак	573,2
Средние показатели за Обед	875,5
Средние показатели за период	1448,7

чреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 города Черепанова»

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	ккал
6,4	12,2	28,5	249,5
3,9	2,9	7,6	71,4
0,4	0,4	9,8	44,4
2,3	0,2	14,8	70,3
3	0,9	25,1	120,5
16	16,6	85,8	556,1
10,5	13,1	34,4	297,4
8,2	6,3	35,9	233,7
12,8	12,2	11,5	206,7
2,8	3,8	2,5	55,4
0,2	0	2,8	12,3
5,4	1	31,8	158,5
39,9	36,4	118,9	964
55,9	53	204,7	1520,1
6,9	5,7	21,2	163,2
0,6	0	43,2	175,2
3	0,5	17,8	88
1,8	5,4	21,1	139,9
12,3	11,6	103,3	566,3
11,1	13,9	8,4	203,2
19,3	1,8	45	273,1
17	16,5	3,9	231,7
0,3	0,1	15,8	65,4
5,9	1,1	30,1	153,7
53,6	33,4	103,2	927,1
65,9	45	206,5	1493,4
5,3	4,9	32,8	196,8
1	0	25,4	105,6
1,7	0,3	9,9	48,9

1,4	4,1	28,5	156,9
0,3	0,3	7,8	35,5
4,1	8,4	9,2	129,2
13,8	18	113,6	672,9

12,4	9,1	19,7	210,1
4,1	7,1	26,4	185,8
10,3	9,7	66,7	395,2
0,2	0,1	3	13,4
5,9	1,1	35,6	176
32,9	27,1	151,4	980,5
46,7	45,1	265	1653,4

0,1	7,3	0,1	66,1
12,7	18	3,2	225,5
4,7	3,5	8,9	85,9
5	3,2	3,5	62,8
3	0,3	19,7	93,8
3,9	2,9	24,8	141,1
29,4	35,2	60,2	675,2

10,7	11,2	10,6	185,8
4,7	6,8	45,7	262,7
13,7	13	12,3	221,4
2,9	2,9	4,8	57,3
1	0,1	15,6	66,9
5,3	1	31,7	156,5
38,3	35	120,7	950,6
67,7	70,2	180,9	1625,8

0,3	0,1	1,1	6,4
29,5	8,6	21	279,1
1	0,2	20,2	86,6
1,9	0,2	12,3	58,6
0,8	9,4	32,3	216,4
33,5	18,5	86,9	647,1

0,4	0,1	1,5	8,6
13	16,4	21,9	287,2
40,9	9,7	49,9	450,6
0,2	0	2,8	12,3
5,9	1,1	30,1	153,7
60,4	27,3	106,2	912,4

93,9	45,8	193,1	1559,5
------	------	-------	--------

6,4	12,2	28,5	249,5
7,2	3,7	20,7	145,2
1	0	25,4	105,6
1,7	0,3	9,9	48,9
0,4	0,4	9,8	44,4
16,7	16,6	94,3	593,6

19,9	9	34,1	297,1
5,3	4,9	32,8	196,8
13,7	13	12,3	221,4
2,9	2,9	4,8	57,3
0,2	0	2,8	12,3
3,4	0,7	19,9	99,1
45,4	30,5	106,7	884
62,1	47,1	201	1477,6

7	8,9	0	107,5
6,6	6,8	35,8	230,7
3,9	1,2	36,7	173
0,6	0	43,2	175,2
1,9	0,2	12,3	58,6
20	17,1	128	745

7,4	8,4	15,7	168,3
5,5	4,2	24	155,8
15,4	14,6	100	592,7
2,8	3,8	2,5	55,4
0,3	0,1	15,8	65,4
3,3	0,6	19,8	97,8
34,7	31,7	177,8	1135,4
54,7	48,8	305,8	1880,4

3,5	5,1	34,3	197
1	0,2	20,2	86,6
4,1	8,4	9,2	129,2
1,7	0,3	9,9	48,9
1,1	3,3	8,1	66
0,4	0,4	9,8	44,4
11,8	17,7	91,5	572,1

13,3	16,7	10,1	243,9
4,1	7,1	26,4	185,8
20,8	11,1	9,4	220,6
0,4	0,1	4,5	20
8,1	1,6	49,9	246,4
46,7	36,6	100,3	916,7
58,5	54,3	191,8	1488,8

0,1	7,3	0,1	66,1
12,7	18	3,2	225,5
4,7	3,5	8,9	85,9
3,9	2,9	24,8	141,1
3	0,3	19,7	93,8
5	3,2	3,5	62,8
29,4	35,2	60,2	675,2

12,4	9,1	19,7	210,1
3,6	4,8	36,4	203,5
13,7	13	12,3	221,4
2,9	2,9	4,8	57,3
1	0,1	15,6	66,9
5,3	1	31,7	156,5
38,9	30,9	120,5	915,7
68,3	66,1	180,7	1590,9

0,4	0,1	1,3	7,1
39,5	14,2	22,8	377,5
1	0	25,4	105,6
0,1	0,3	39,1	159,2
41	14,6	88,6	649,4

0,2	0	0,8	4,2
12,8	13,4	12,7	222,9
5,9	7	40,7	249,5
25,5	24,7	5,8	347,6
0,2	0,1	3,5	15,4
5,3	1	26,7	136,6
49,9	46,2	90,2	976,2
90,9	60,8	178,8	1625,6

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк

22,39	20,11	91,24	635,29	0,24	0,43	265,65
44,07	33,51	119,59	956,26	1,14	1,53	405
66,5	53,6	210,8	1591,6	1,4	2	670,7

D
мкг

C
мг

Na
мг

K
мг

Ca
мг

Mg
мг

P
мг

Fe
мг

0,59	28,5	464,92	360	330,31	78,77	343,89	4,27
5,8	45,5	810,91	540	282,64	169,37	628	10,74
6,4	74	1275,8	900	613	248,1	971,9	15

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ

40,34	16,76	67,81
74,75	49,34	277,31
115,1	66,1	345,1