

двухразовое меню для детей с ОВЗ начальной школы на 2026-2027 уч. год

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	29.3	25	73.9	637.7
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	740	26.3	22.3	103.6	720.3
	Итого за день	1240	55.6	47.3	177.5	1358
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	590	25.1	19.9	57.5	509.4
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Котлета из говядины с луком	100	17.4	11.2	17.3	239.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	740	35.5	26.5	98.3	773.5
	Итого за день	1330	60.6	46.4	155.8	1282.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	585	19.3	20.9	57	493
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Котлета "Особенная"	100	12.8	11.2	8.2	184.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	30.3	28	93.4	746.6
	Итого за день	1385	49.6	48.9	150.4	1239.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	24.7	13.7	87.3	571.7
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	700	30.5	30.7	81.3	722
	Итого за день	1220	55.2	44.4	168.6	1293.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Пельмени	180	15.2	23.8	42.6	445.1
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	3.1	13.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	18.5	36.7	64.6	662.1
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	770	28.7	31.3	81	718.3
	Итого за день	1270	47.2	68	145.6	1380.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	36.5	16.4	68.1	565.9
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	220	7.8	6.4	14.9	148.3
П/Ф	Вареники	180	20.3	10.1	26.5	278.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Обед	700	34.5	25.8	101.7	777.2
	Итого за день	1200	71	42.2	169.8	1343.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Завтрак	520	26.4	21.8	91.5	667.7
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18.1	16.9	15.5	286.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	730	29.9	32.3	81.3	734.7
	Итого за день	1250	56.3	54.1	172.8	1402.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	12.5	18.5	72	505.7
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	740	32.2	31.9	97.6	806.8
	Итого за день	1310	44.7	50.4	169.6	1312.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	25.8	27.7	45.6	534.2
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	40.5	23	107.6	799.1
	Итого за день	1360	66.3	50.7	153.2	1333.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12.7	13.2	6.9	197.2
	Итого за Завтрак	520	28.4	23.4	72.7	615.1
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3

П/Ф	Пельмени	180	15.2	23.8	42.6	445.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	700	23.8	37.8	132.5	963
	Итого за день	1220	52.2	61.2	205.2	1578.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	533.5	24.7	22.4	69	576.3
Обед	745	31.2	29	97.8	776.2
Среднее значение за период	1278.5	55.9	51.4	166.9	1352.4