Организация: МБОУ Ивановская СОШ
Название меню: ОВЗ 5-11 класс 2026-2027
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
Срок действия меню: 02.09.2026 - 28.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**550**	**20,8**	**18,4**	**85,9**	**591,3**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	19,8	5,6	277,4
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	**1020**	**37,8**	**40,3**	**151**	**1117**
	Итого за день	1570	58,6	58,7	236,9	1708,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
11	Какао с молоком и сахаром (3-7)	200	3,3	3,2	9,1	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**550**	**18,2**	**25,7**	**77,4**	**613**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-9с	Суп фасолевый	250	6,5	5,4	17,5	144,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7
54-3соус	Соус красный основной	10	0,2	0,2	0,9	6,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	**1040**	**36,8**	**22,1**	**125,6**	**848,6**
	Итого за день	1590	55	47,8	203	1461,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**570**	**12,5**	**15,5**	**89,1**	**544,9**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	4	8,8	83,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
54-14в	Ватрушка с повидлом	120	7,5	3,3	77,7	370,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	**910**	**41,5**	**24,4**	**155,8**	**1009,4**
	Итого за день	1480	54	39,9	244,9	1554,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
12	Бутерброд с маслом и сыром	80	6,7	14,2	18	227
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	29,3	208,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**560**	**19,3**	**24,7**	**64,9**	**558,3**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
П/Ф	Пельмени	240	20,3	31,7	56,8	593,5
54-11хн	Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,1	29,4
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**1000**	**32,3**	**39,8**	**121,1**	**970,3**
	Итого за день	1560	51,6	64,5	186	1528,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**550**	**24,7**	**34,2**	**81,8**	**733**
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым гор	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6,3	3,2	18,2	127
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Прром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**960**	**43,7**	**18,2**	**126,1**	**841,5**
	Итого за день	1510	68,4	52,4	207,9	1574,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**560**	**19,9**	**13,1**	**97,5**	**586,9**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Печенье шоколадное	50	2,7	10,9	24,6	207,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**860**	**34,6**	**38,5**	**127**	**992,5**
	Итого за день	1420	54,5	51,6	224,5	1579,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4

Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
		Итого за Завтрак	**550**	**15,1**	**22,6**	**71,3**	**548,2**
		Обед					
54-3з		Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-3с		Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-1г		Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
	73	Тефтели куриные в сметанном соусе (3-7)	100	20,1	21,2	6,6	297,6
	38	Компот из сухофруктов (3-7)	180	0,3	0	14,6	59,7
Пром.		Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
		Итого за Обед	**990**	**40,9**	**37,5**	**121**	**984,8**
		Итого за день	1540	56	60,1	192,3	1533
		Среда, 2 неделя					
		Завтрак					
53-19з		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к		Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	21,2	163,2
54-23гн		Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.		Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
		Итого за Завтрак	**570**	**16,9**	**16,7**	**85,1**	**556**
		Обед					
54-16з		Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с		Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-6г		Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
	89	Печень, тушенная в сметанном соусе (3-7)	100	13,8	9,3	8,9	174,3
54-12хн		Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		Итого за Обед	**1040**	**28**	**28,9**	**121,1**	**857,3**
		Итого за день	1610	44,9	45,6	206,2	1413,3
		Четверг, 2 неделя					
		Завтрак					
54-1к		Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.		Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
		Итого за Завтрак	**570**	**14,2**	**8,2**	**103,6**	**544,5**
		Обед					
54-7з		Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-2с		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,9	5,4	9,7	98,9
54-4г		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-34м		Гуляш из отварной птицы	100	13,6	1,9	1,5	77,5
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.		Мармелад фруктово-ягодный формовой	50	0,8	4,6	32,1	172,8
		Итого за Обед	**910**	**36**	**30,4**	**151,2**	**1022**
		Итого за день	1480	50,2	38,6	254,8	1566,5
		Пятница, 2 неделя					
		Завтрак					
53-19з		Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-2о		Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
		Итого за Завтрак	**550**	**22,3**	**33,1**	**45,9**	**569,9**
		Обед					

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Обед	**980**	**43**	**35,4**	**99,2**	**887,6**
	Итого за день	1530	65,3	68,5	145,1	1457,5

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	558	18,39	21,22	80,25	584,6
Средние показатели за Обед	971	37,46	31,55	129,91	953,1
Средние показатели за период	1529	55,9	52,8	210,2	1537,7