

Утверждаю:

Директор

МКОУ Коневской СОШ

имени Д. Ф. Пахомова

Краснов Б. Г.



Десятидневное меню
МКОУ Коневской СОШ имени Д. Ф. Пахомова
обучающихся с ОВЗ 7-11 лет
(двухразовое питание)

Организация: МКОУ Коневская СОШ
 Название меню: Началка дети ОВЗ 2026-2027
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево г	Энергети- ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		610	19,8	27	74,8	621
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	230	2,1	4,7	12,5	100,2
П/Ф	Пельмени	200	16,9	26,4	47,3	494,6
Пром.	Сок апельсиновый	180	1,3	0,2	23,8	101,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		780	27,3	37	130,8	964,6
Итого за день		1390	47,1	64	205,6	1585,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167
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.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого за Завтрак		570	16,4	22,6	62,2	517,7
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,2
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
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		820	30,8	29,3	112,8	837,3

	Итого за день	1390	47,2	51,9	175	1355
	Среда, 1 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
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	520	16,2	18,8	64,8	492,2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	4,1	2,2	14,5	94,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	90	10,7	12,4	11	198,1
54-3соус	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,6	17,3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	29,7	22,4	116,5	786,3
	Итого за день	1340	45,9	41,2	181,3	1278,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	600	26,5	19,5	67,8	551,2
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	730	27,9	28,3	99,9	766,3
	Итого за день	1330	54,4	47,8	167,7	1317,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
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.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6

	Итого за Завтрак	610	18,7	20,1	68,6	529,8
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	1,6	15,1	83,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,2	17,9	5,1	249,6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	710	34,3	30,5	80,7	733,5
	Итого за день	1320	53	50,6	149,3	1263,3

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	15	19,9	78,9	554,1
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,6	11	74,7
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	740	27,7	26,3	112,7	797,8
	Итого за день	1290	42,7	46,2	191,6	1351,9

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
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
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	620	22,1	20,7	67,9	546,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,4
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
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	35,1	19,9	105,7	742,6

	Итого за день	1420	57,2	40,6	173,6	1289,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	610	9	21,3	62,5	476,6
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горош	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,6	17,3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	40,3	28,9	107,4	851,5
	Итого за день	1430	49,3	50,2	169,9	1328,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	570	18,9	18,9	87,5	595,9
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13,2	13,2	8	203,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Обед	730	30,6	29,1	92,8	756,2
	Итого за день	1300	49,5	48	180,3	1352,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	560	10,9	21,5	61,2	481,9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	4,1	2,2	14,5	94,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-17р	Рыба тушеная в томате с овощами (семга)	90	14,3	9,5	5,6	165,5
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	770	29,1	23,7	125	830,5
	Итого за день	1330	40	45,2	186,2	1312,4

	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергети
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	582	17,35	21,03	69,62	536,69
Средние показатели за Обед	772	31,28	27,54	108,4	806,66
Средние показатели за период	1354	48,6	48,6	178,1	1343,4