

Утверждаю:

Директор

МКОУ Коневской СОШ

имени Д. Ф. Пахомова

Краснов Б. Г.



Десятидневное меню
МКОУ Коневской СОШ имени Д. Ф. Пахомова
обучающихся с ОВЗ 12-17 лет
(двухразовое питание)

Организация: МКОУ Коневская СОШ
 Название меню: двухразовое старшие 2026-2027
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 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	30	7	8,9	0	107,5
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	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		630	22,9	30,1	79,7	680,3
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,2	6,3	13,5	119,4
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.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		830	28,2	39,7	135,8	1013,4
Итого за день		1460	51,1	69,8	215,5	1693,7
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	250	6,7	7,2	29,3	208,7
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		620	17,8	24,1	68	559,4
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,8
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Обед		940	34,9	33,3	127,3	948,7

Итого за день		1560	52,7	57,4	195,3	1508,1
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		550	17,9	27	77,3	623,2
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5	19,8	145,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-3соус	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,6	17,3
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Обед		940	37,3	28,8	130,3	929,7
Итого за день		1490	55,2	55,8	207,6	1552,9
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						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,6	168
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16,9	16,2	42,4	383,1
54-22хн	Кисель 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		840	31,8	36,3	104,2	871,5
Итого за день		1440	58,3	55,8	172	1422,7
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3
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	660	20,6	22,4	77,1	592,1
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,6	127,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Обед	810	38,3	36,9	96	868,6
	Итого за день	1470	58,9	59,3	173,1	1460,7

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
53-19э	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	250	2,2	3,3	13,7	93,4
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	840	31,2	29,8	127,7	903,8
	Итого за день	1390	46,2	49,7	206,6	1457,9

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	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,6	168
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	910	39,1	22,9	120,2	844,3

Итого за день		1530	61,2	43,6	188,1	1390,8
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		680	11	22,9	74,4	546,8
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым гс	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,6	17,3
54-22хн	Кисель 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		930	46	33,7	119,1	963,5
Итого за день		1610	57	56,6	193,5	1510,3
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.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		570	18,9	18,9	87,5	595,9
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
Пром.	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Обед		850	35,6	34,9	105,4	878,8
Итого за день		1420	54,5	53,8	192,9	1474,7
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	620	13	23	73,2	551,5
	Обед					
54-6з	Салат из белокачанной капусты с помидорами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5	19,8	145,6
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,8	7,4	6,2	146,6
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	910	31,9	30,4	139	957,4
	Итого за день	1530	44,9	53,4	212,2	1508,9

	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	610	18,57	22,85	75,18	580,1
Средние показатели за Обед	880	35,43	32,67	120,5	917,97
Средние показатели за период	1490	54	55,5	195,7	1498,1