СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №12
Н.Ю. Батукова (Ф.И.О.)
"01" сентября 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
Ушакова А.В.
сентябрь 2026г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся с ОВЗ в возрасте с 7 до 11 лет
МАОУ "Школа №4 для обучающихся с ОВЗ" и МАОУ "Школа №7 для обучающихся с ОВЗ"

№ рец	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,95	9,00	31,68	195,60
1330,2	Блинчики	50	1,90	2,00	4,40	51,40
1142,03	Джем порционный	20	0,02	0,00	3,20	13,50
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,30	13,00	72,60
	Итого завтрак:	500	**14,07**	**12,30**	**68,28**	**396,90**
	Обед					
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	103,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1026,06	Чикенбол	90	3,30	6,20	19,90	150,10
905,03	Соус молочный с овощами	20	0,60	1,70	2,09	26,70
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1899	Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	710	**21,60**	**14,90**	**108,69**	**814,70**

№ рец	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,20	8,50	38,10	259,00
450,3	Булочка с изюмом	75	5,90	7,00	41,60	192,80
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,30	13,00	72,60
	Итого завтрак:	505	**17,60**	**17,80**	**108,70**	**612,50**
	Обед					
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1018	Плов со свининой	250	19,30	44,00	58,50	613,80
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30
	Итого обед:	700	**25,90**	**51,00**	**113,10**	**954,80**

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,50	2,00	6,30	250,10
919	Какао с молоком	200	4,90	5,00	20,00	190,00
693	Батон	20	2,14	1,00	8,70	54,80
976	Яблоко свежее	110	0,40	0,40	10,70	80,70
	Итого завтрак:	530	**8,94**	**8,40**	**45,70**	**575,60**
	Обед					
1030,2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1308,16	Биточек куриный в соусе томатном	110	20,40	22,00	0,00	234,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
854,01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	4,80	2,00	23,00	133,30
	Итого обед:	700	**37**	**35,00**	**97,00**	**823,50**

№ рец	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
883	Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,20	8,00	31,70	242,60
1066,01	Сырники	60	4,20	4,00	9,15	90,40
902	Молоко сгущёное	20	1,50	1,70	10,80	64,20
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	48,40
	Итого завтрак:	500	**16,34**	**15,60**	**76,35**	**533,70**
	Обед					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
907,03	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	110	2,30	10,00	14,00	153,60
995	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
930	Напиток Ягодка	200	0,10	0,00	14,80	61,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	**13,20**	**23,00**	**82,40**	**571,90**

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	10,70	12,00	53,90	368,60
349,01	Яйцо отварное	50	4,30	2,60	32,10	168,00
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	30	2,14	1,00	8,70	54,80
1141,09	Печенье детское	20	1,50	1,90	11,30	81,40
	Итого завтрак:	500	**18,70**	**17,50**	**121,10**	**732,70**
	Обед					
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
1024,14	Курица по-мексикански	100	18,10	9,20	3,60	182,60
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,70	2,10	22,90	125,30
	Итого обед:	700	**30,71**	**20,30**	**99,00**	**725,00**

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	8,90	21,30	53,40	337,90
450,04	Булочка с посыпкой	75	5,90	7,00	41,70	193,30
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	25	2,60	1,10	10,80	60,50
	Итого завтрак:	500	**17,46**	**29,40**	**121,00**	**651,60**
	Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
1024	Гуляш из курицы	100	18,1	6,4	3,60	255,30
911,02	Орзотто с овощами	150	3,30	7,80	22,90	176,20
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30
	Итого на обед:	700	**30,61**	**21,20**	**85,50**	**773,90**

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
895	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	14,30	15,60	32,20	347,20
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
693	Батон	20	2,14	1,00	8,70	54,80
707,13	Сок пакетированный	125	0,60	0,00	12,60	53,00
	Итого на завтрак:	545	**18,34**	**17,60**	**69,50**	**543,10**
	Обед					
1175,07	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	5,00	11,08	96,70
1699,05	Фигурки рыбные	100	14,60	21,20	7,20	279,10
1011,05	Рис припущенный с овощами	150	3,50	8,30	34,00	225,90
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:	700	**23,50**	**35,50**	**95,98**	**803,60**

№ рец	8 день Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	9,30	10,00	46,50	315,40
1066,01	Сырники	60	4,20	4,00	9,15	90,40
902	Молоко сгущёное	20	1,50	1,70	10,80	64,20
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	8,33	48,40
	Итого на завтрак:	500	**16,06**	**16,70**	**89,88**	**578,30**
	Обед:					
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
1034,01	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	7,00	20,00	11,20	241,70
995	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:	700	**15**	**33,00**	**79,50**	**652,20**

№ рец	**9 день** **Четверг**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,50	2,00	26,50	252,10
450,3	Булочка с изюмом	75	5,90	7,00	41,60	192,80
914	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
897	Хлеб пшеничный	25	2,60	1,00	10,80	60,50
	Итого на завтрак:	500	**15,80**	**15,00**	**86,90**	**611,40**
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
907,15	Паста с соусом "Болоньезе"	250	10,20	10,20	20,70	200,00
1899	Напиток Каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	**18,70**	**15,20**	**60,90**	**448,50**

№ рец	**10 день** **Пятница**		**Пищевые вещества**			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,95	9,00	31,68	195,60
349,01	Яйцо отварное	50	6,00	5,00	0,30	78,50
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	30	2,10	1,00	10,70	56,80
1141,09	Печенье детское	20	1,50	1,90	11,30	81,40
	Итого на завтрак:	500	**18,55**	**16,90**	**69,98**	**476,10**
	Обед:					
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
14666	Паприкаш из свинины	100	10,30	18,9	3,5	226,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	5,90	48,60	284,60
854,01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:	700	**24,40**	**30,80**	**90,00**	**776,90**