

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

С.М. 12
Н.Н. Бажуков

ТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат
общественного питания"
с.п.ш. ушкова А.В.

сентябрь 2026г.

"01" сентября 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"

№ рецеп	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества				К/кал
				Б	Ж	У	У	
		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

№ рецеп	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества				К/кал
				Б	Ж	У	У	
		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 свиной	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

№ рецеп	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества				К/кал
				Б	Ж	У	У	
		Завтрак						
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

№ рецеп	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества				К/кал
				Б	Ж	У	У	
		Завтрак						
883		Каша пшеничная 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 сгущенное	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		Выход	Пищевые вещества				К/кал
№ рец		Завтрак			Б	Ж	У		
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		Выход	Пищевые вещества				К/кал
№ рец		Завтрак			Б	Ж	У		
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	Орзоотто 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	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
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	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
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

№ рсч	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
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				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837662

Владелец Бажукова Наталья Юрьевна

Действителен с 07.10.2026 по 07.10.2027