



Утверждаю:

Директор «МКОУ Ермолаевская СШ»

/Р.Г. Мурсалимов/

01.09.2026г.

**Примерное десятидневное осенне-зимнее
меню для двухразового питания
обучающихся с ОВЗ 5-11 класс (завтрак,
обед) в соответствии с рекомендуемыми
среднесуточными наборами пищевых
продуктов.**

Завтрак, обед дети с ОВЗ 5-11

класс Возрастная категория: от 12 до 18

лет Характеристика питающихся: Дети с

ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	23.6	32.5	56.4	612.1
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6.3	3.2	18.2	127
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	810	38.7	36	93.6	853.8
	Итого за день	1390	62.3	68.5	150	1465.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	17.2	13.8	90.9	556.7
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.5	27.1	5.5	359.4
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	850	37.8	45.6	81.9	889.7
	Итого за день	1420	55	59.4	172.8	1446.4
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
из	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
4-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	22.4	21.3	80.2	600.7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Напиток тыквенный	100	0.2	0	10.3	42
Пром.	Йогурт 3.2%	150	7.5	4.8	5.3	94.2
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	860	45.2	24.2	106.5	825.4
	Итого за день	1410	67.6	45.5	186.7	1426.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	250	26	15.3	37.7	391.8
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	2.8	11.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	610	31.3	16.1	73.4	562.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
Пром.	Сок морковный	150	1.7	0.2	18.9	83.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	820	37.4	36.8	114.9	940
	Итого за день	1430	68.7	52.9	188.3	1502.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Продукт кисломолочный "Тонус" 2,5% м.д.ж.	100	2.9	2.5	4.1	50.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	630	16.1	27	63	558.4

	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
Пром.	Сок апельсиновый	150	1.1	0.2	19.8	84.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	850	35.7	27.1	125.2	887
	Итого за день	1480	51.8	54.1	188.2	1445.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Фруктовое пюре	100	0	0	15	60
	Итого за Завтрак	590	23.5	25	61.2	563.2
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
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	29.2	30.5	113.6	846
	Итого за день	1440	52.7	55.5	174.8	1409.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	13.8	15.4	100.4	594.7
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	40	0.9	0.9	3.5	25.4
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Масса творожная	50	3.6	11.5	13.6	171.9

м.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	850	46.3	28.5	116.9	908.5
	Итого за день	1400	60.1	43.9	217.3	1503.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	590	16.6	10.1	108	589.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	4	2.4	18.9	113.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	860	46.9	23.4	109.3	835.5
	Итого за день	1450	63.5	33.5	217.3	1424.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	18.9	15.9	84.2	555.4
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	800	32.8	39.2	94.1	860
	Итого за день	1380	51.7	55.1	178.3	1415.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	21.6	372.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4

м.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ом.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
ром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	560	44.4	15.2	59.7	553
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	3.8	6.8	13.5	130.9
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-6м	Биточек из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-3соус	Соус красный основной	60	1.3	1.4	5.2	38.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	850	36.8	35.3	112.1	912.7
	Итого за день	1410	81.2	50.5	171.8	1465.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	581	22.8	19.2	77.7	574.6
Обед	840	38.7	32.7	106.8	875.9
Среднее значение за период	1421	61.5	51.9	184.6	1450.5