



Утверждаю:

Директор «МКОУ Ермолаевская СШ»

/Р.Г. Мурсалимов/

01.09.2026г.

**Примерное десятидневное осенне-зимнее
меню для двухразового питания
обучающихся с ОВЗ 1-4 класс (завтрак,
обед) в соответствии с рекомендуемыми
среднесуточными наборами пищевых
продуктов.**

Завтрак, Обед ОВЗ 1-4 класс

Возрастная категория:от 7 до 11

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	160	13.5	19.2	3.5	240.5
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	20.9	27.8	60.5	575.5
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
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	212.9
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	750	35.2	32.5	90	792.7
	Итого за день	1300	56.1	60.3	150.5	1368.2
	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	30	2	0.4	10	51.2
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	560	16.6	13.7	87.5	539.6
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
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
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	770	30.2	33.7	76.8	730.6
	Итого за день	1330	46.8	47.4	164.3	1270.2
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	20.4	18.9	72	539.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Напиток тыквенный	100	0.2	0	10.3	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	730	41.6	19	99.2	734
	Итого за день	1230	62	37.9	171.2	1273.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	180	18.7	11	27.1	282
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	2.8	11.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	560	25.3	12	71.1	493.6
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
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	30	0.6	0.7	2.6	19
Пром.	Сок морковный	150	1.7	0.2	18.9	83.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	750	36.3	35.1	112.6	910.3
	Итого за день	1310	61.6	47.1	183.7	1403.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Продукт кисломолочный "Тонус" 2,5% м.д.ж.	100	2.9	2.5	4.1	50.5
	Итого за Завтрак	565	13.8	21.3	56.5	472.9
	Обед					

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13.7	13	8	203.9
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	760	31.3	23	111.1	776.6
	Итого за день	1325	45.1	44.3	167.6	1249.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Фруктовое пюре	100	0	0	15	60
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	555	20.7	22.4	54.2	501.3
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9с	Суп фасолевый	200	5.2	4.3	14	115.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16.4
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	750	25.6	27.3	102.7	758.7
	Итого за день	1305	46.3	49.7	156.9	1260
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	12.4	13.9	94.6	553
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.5
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	740	39.2	15.6	102.9	709

	Итого за день	1240	51.6	29.5	197.5	1262
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	520	13.1	7.8	87.9	473.6
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	43.6	18.9	103.7	758
	Итого за день	1310	56.7	26.7	191.6	1231.6
	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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	560	17.6	15.7	75.9	514.8
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
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.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	720	30.1	32.7	89.5	771.3
	Итого за день	1280	47.7	48.4	165.4	1286.1
	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
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	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)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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	750	29.9	27.1	100.2	763.3
	Итого за день	1310	74.3	42.3	159.9	1316.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	543	20.5	16.9	72	521.7
Обед	751	34.3	26.5	98.9	770.5
Среднее значение за период	1294	54.8	43.4	170.9	1292.1