

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Старощербаковская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

Утверждаю:

Директор школы

Межуева З.Н.

Приказ № 187 от 04.08.2026



ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
(12-18 лет)

Организация: МКОУ Староурбановская СОШ
Название меню: ОБЗ село средняя школа(правильное)
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОБЗ
Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.02.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
Понедельник, 1 неделя										
Завтрак										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30		7		8,9		0		107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250		6,6		6,8		35,8		230,7
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.	Привик	50		3		2,4		37,5		183
	Итого за завтрак	560		19,1		18,4		91,1		604,9
Обед										
54-6в	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		1,6		10,1		9,6		135,9
54-8с	Суп гороховый	250		6,5		5,4		19,9		154,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180		9,9		7,6		43,1		280,4
54-4м	Котлета из говядины	100		18,2		17,4		16,4		295,2
54-3соус	Соус красный основной	50		1,1		1,1		4,3		31,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200		0,2		0,1		9,9		41,6
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	940		41,8		42,3		128		1061,1
	Итого за день	1500		60,9		60,7		219,1		1666
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
54-1т	Запеканка из творога	200		39,5		14,2		22,8		377,5
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.	Молоко ступенчатое с сахаром	20		1,4		1,7		11,1		65,5
Пром.	Мандарин	150		1,2		0,3		11,3		52,5
	Итого за завтрак	600		44,6		16,4		62,8		578,1
Обед										
54-2в	Отрупец в нарезке	100		0,8		0,1		2,5		14,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		3,6		6,7		12,1		123,6
54-11г	Картофельное пюре	180		3,7		6,4		23,8		167,2
54-18к	Гуляш	120		20,1		19		8		283,8
54-35гн	Компот из смеси сушеных фруктов	200		0,4		0		19,8		80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50		3,8		0,4		24,6		117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30		2		0,4		10		51,2
	Итого за Обед	930		34,4		33		100,8		837,9
	Итого за день	1530		79		49,4		163,6		1416
Среда, 1 неделя										
Завтрак										
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250		6,7		7,2		29,3		208,7
54-21гн	Накво с молоком	200		4,7		3,5		8,9		85,9
Пром.	Брын	160		2,4		0,8		33,6		151,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50		3,8		0,4		24,6		117,2
	Итого за завтрак	660		17,6		11,9		96,4		563
Обед										
54-21з	Кукуруза сахарная	100		2,1		0,4		10,2		52,2
54-3с	Расоольник Ленинградский	250		3,8		6,9		16,5		143,4
54-6г	Рис отварной	180		4,3		5,8		43,7		244,2
54-21м	Курица отварная	100		32,1		2,4		1,1		154,8
54-1соус	Соус сметанный	50		0,7		4,1		1,6		46,5
54-2хн	Компот из фруктов	200		1		0,1		15,6		66,9
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	940		48,3		20,3		113,5		829,5
	Итого за день	1600		65,9		32,2		209,9		1392,5
Четверг, 1 неделя										
Завтрак										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30		7		8,9		0		107,5
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250		7,5		7,8		33,9		236,6
54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200		1,6		1,1		5		36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50		3,8		0,4		24,6		117,2

Пром.	Груша	140	0,6	0,4	14,4	63,7
	Итого за Завтрак	670	20,5	18,6	77,9	561,4
	Обед					
54-11а	Салат на морковки и яблоки	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Ци на свежий капусту со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-1г	Мягарионы отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-6м	Биточки на говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соеус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-7хп	Компот на смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
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	910	34,1	41,4	104,4	925,8
	Итого за День	1580	54,6	60	182,3	1487,2

	Питание, 1 человек					
Завтрак						
Сытный натуральный	200	16,9	24	4,3		300,7
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6		71,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	117,2	24,6	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7		66,6
Итого за Завтрак	600	25,2	27,9	51,2		555,9
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9		113,5
Калуга тушеная	180	4,3	5,4	17,5		136,2
Тертые из говядины с рисом	110	13,6	14,4	13,4		257,3
Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8		59,6
Компот на смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8		80,8
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5		140,6
Чай ржаной	30	2	0,4	10		51,2
Итого за Обед	880	30,7	26,8	113,9		819,2
Итого за день*	1480	55,9	54,7	165,1		1375,1

Понедельник, 2 недели						
Завтрак						
54-1а	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22k	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8
54-3тп	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,9	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	19,3	19,5	83,3	586
Обед						
54-24а	Куря кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-4г	Каша гречневая раскатанная	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-6m	Биточки на говядине	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3осс	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-7кп	Компот из смородины	200	0,9	0,1	8,4	35,5
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	910	38,2	37,6	113,9	946,9
Итого за День		1460	57,5	57,1	197,2	1532,9

Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	900,7
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.	Банан	150	2,3	0,8	141,8	141,8
Итого за Завтрак		580	26,2	28,5	59,5	598,7
Обед						
54-8а	Салат из безжированной капусты с морковью	100	1,5	10,1	9,6	135,9
54-6с	Суп картофельный с мясками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	167,2	167,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,5
54-14гн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржечной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		930	31,9	30	109	832,5
Итого за день		1510	58,1	58,5	168,5	1431,2

Среды, 2 недели
защиты

[illegible]