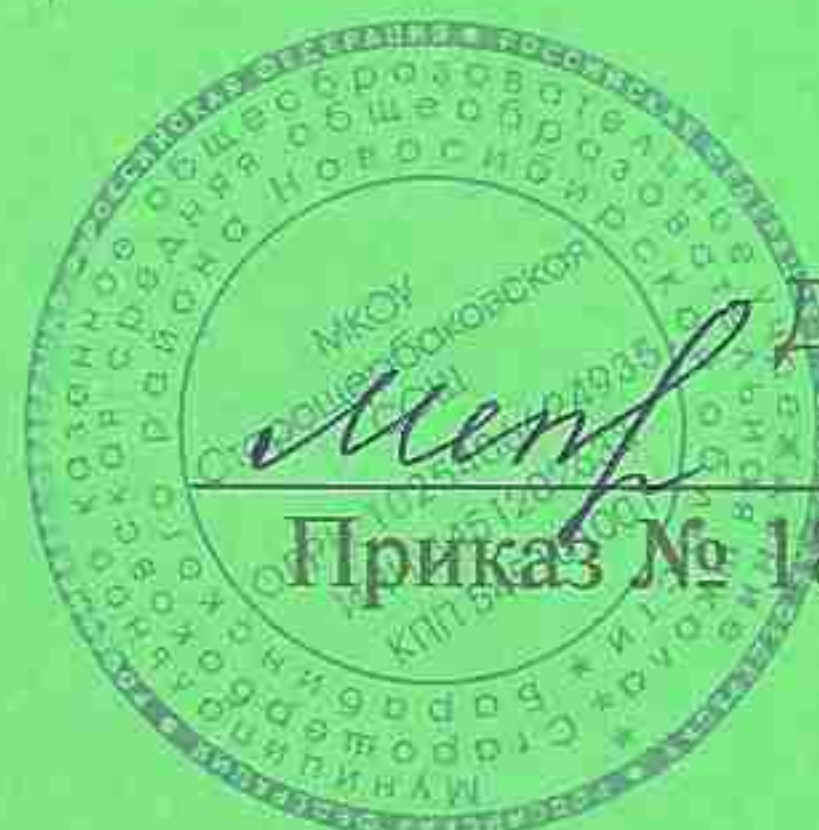


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Старощербаковская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области



Утверждаю:

Директор школы

Межуева З.Н.

Приказ № 187 от 04.08.2026

ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
(7-11 лет)

Организация: МКОУ Стародербатовская СОШ
Название меню: ОВЗ село начальная школа(правильное)
Возрастная категория: от 7 До 11 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
Срок Действия меню: 01.09.2025 - 28.02.2027

Ne percontyphai

ИЗДАНИЕ БИОДА

№ рецептуры		Название блюда		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя								
54-1з	Завтрак	30	7	8,9	0	107,5		
54-25,1к	Сыр твердых сортов в нарезке	200	5,3	5,4	26,7	184,5		
54-3тн	Каша жидкая молочная рисовая	200	0,2	0,1	3	13,4		
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	2,4	37,5	183		
Пром.	Панки	50	3	2,4	37,5	183		
Пром.	Итого за Завтрак	510	17,8	17	84	558,7		
Обед								
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5		
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7		
54-4м	Колбаса из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7		
54-3сое	Соус мясной основной	50	1,1	1,1	4,3	31,7		
54-32жн	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		
Пром.	Итого за Обед	860	37,7	35,3	115,4	930,5		
Пром.	Итого за День	1370	55,5	52,3	199,4	1489,2		
Вторник, 1 неделя								
54-1т	Завтрак	150	29,7	10,7	17,1	283,1		
54-2тн	Запеканка из творога	200	0,2	0	2,8	12,3		
Пром.	Чай с сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3		
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,4	1,7	11,1	65,5		
Пром.	Молоко стученное с сахаром	150	1,2	0,3	11,3	52,5		
Пром.	Мандарины	550	1,2	12,9	57,1	483,7		
Пром.	Итого за Завтрак	550	34,8	12,9	57,1	483,7		
Обед								
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5		
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6		
54-1тг	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4		
54-18м	Гуляш	90	15,1	24,3	6	212,9		
54-35жн	Компот из смеси сухофруктов	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		
Пром.	Итого за Обед	830	28,5	27,2	93,8	733,6		
Пром.	Итого за День	1380	63,3	40,1	150,9	1217,3		
Среда, 1 неделя								
54-2тн	Завтрак	200	5,3	5,7	23,5	167		
54-2тн	Каша жидкая молочная манная	200	4,7	3,5	8,9	85,9		
Пром.	Какао с молоком	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
Пром.	Хлеб пшеничный	160	0,8	2,4	33,6	151,2		
Пром.	Банан	610	16,2	10,4	90,6	521,3		
Пром.	Итого за Завтрак	610	16,2	10,4	90,6	521,3		
Обед								
54-21з	Кукуруза свежемолотая	60	1,2	0,2	6,1	31,3		
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4		
54-5г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5		
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3		
54-1сое	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5		
54-2жн	Компот из кураги	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		
Пром.	Итого за Обед	860	43,5	18,9	102	752,4		
Пром.	Итого за День	1470	59,7	29,3	192,6	1273,7		
Четверг, 1 неделя								
54-1з	Завтрак	30	7	8,9	0	107,5		
54-23к	Сыр твердых сортов в нарезке	200	6	6,3	27,2	189,3		
54-23к	Каша жидкая молочная пшеница	200	1,6	1,1	5	36,4		
54-4тн	Чай с молоком и сахаром	140	0,6	0,4	14,4	65,7		
Пром.	Груша							

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Запек	620	19	17,1	71,2	514,1
	Обед					
54-13	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Ци на свежей напуста со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	286,2
54-6и	Биточки на говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3сое	Супе крепкий основной	20	0,4	0,5	1,7	2,7
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	1530	53,1	58,5	175,6	1439,9

Пятниц, 1 неделя					
54-10	Завтрак	150	12,7	18	3,2
54-23гн	Омлет натуральный	200	3,9	2,9	7,6
Пром.	Кафельный напиток с молоком,	50	3,8	0,4	24,6
	Хлеб пшеничный	150	0,6	0,6	14,7
	Яблоко	50	21	21,9	50,1
Итого за Завтрак					
Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9
54-8г	Калупа тушеная	180	4,3	5,4	17,5
54-18вк	Тфетели на томатном с рисом	90	13,1	11,8	10,9
54-5брут	Соус мясной натуральный	50	1,8	3,7	4,8
54-35н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Итого за Обед					
Итого за День		860	28,2	24,2	111,4
		1410	49,2	46,1	161,5

Понедельник, 2 недели					
Завтрак					
54-1a	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0
54-22k	Каша жидкая молотная овсяная	200	6,8	7,4	24,6
54-37n	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
Итого за Завтрак		500	17,6	17,6	77,1
Обед					
54-24a	Куря кабачковая	60	0,9	2,8	4,4
54-2c	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1
54-4r	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,6	43,1
54-6m	Витонек на говядины	90	16,4	15,7	14,8
54-3rouc	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7
54-7xn	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Итого за Обед		860	35,8	34	109,3
Итого за день		1360	53,4	51,6	186,4

[illegible]

Средно, 2 нуклеона
забавяват

