



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Казанакская ООШ
Ю.А.Лесик
«19» августа 2026г.

**Примерное десятидневное меню
МКОУ Казанакская ООШ**

**на 2026-2027 учебный год
двухразовое питание для учащихся
с 12 до 17 лет с ОВЗ
осенний период.**

с.Казанак

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Краснозерского района Новосибирской области Казанакская основная общеобразовательная школа

	Название меню: ОВЗ с 12 по 18 лет					
	Возрастная категория: от 12 до 18 лет					
	Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ					
	Срок действия меню: 01.09.2026 - 29.05.2027					
№ рецептуры	Название блюда	Мас са	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	680	16,6	24,3	83,6	618,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0,2	3,4	19,3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	940	45,9	38,7	116,2	995,4
	Итого за день	1620	62,5	63	199,8	1614,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	600	17,9	15,6	96,6	598,3
	Обед					

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9с	Суп фасолевый	250	6,5	5,4	17,5	144,8
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	31,8	21,5	141,1	884,5
	Итого за день	1470	49,7	37,1	237,7	1482,8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	630	45,1	29,7	70,9	730,9
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	830	45,3	25,8	106,8	840,2
	Итого за день	1460	90,4	55,5	177,7	1571,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Завтрак	600	15,8	24,2	86,1	624,6
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-1г	Макаронаты отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-1соус	Соус сметанный	100	1,5	8,2	3,3	93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	950	38,1	39,9	138,2	1064,1
	Итого за день	1550	53,9	64,1	224,3	1688,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	16,9	130,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Груша	210	0,8	0,6	21,6	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	710	21,8	18,5	73	546,5
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6,3	3,2	18,2	127
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11,9	13,7	12,2	220,1
54-3соус	Соус красный основной	40	0,9	0,9	3,5	25,4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	890	31,3	25,3	137,6	903,4
	Итого за день	1600	53,1	43,8	210,6	1449,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	11,1	37,6	284
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	690	26,5	24,4	92,2	693,6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	850	40	32,8	103,2	866,8

	Итого за день	154 0	66,5	57,2	195,4	1560,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	90	2,6	0,2	5,3	33,2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	570	25,9	40,3	44,4	643,1
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11,9	13,7	12,2	220,1
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	830	29,4	24,5	120,4	819,3
	Итого за день	140 0	55,3	64,8	164,8	1462,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	630	15,4	25	102,7	697,2
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	830	38,5	31,5	125,1	936,4
	Итого за день	146 0	53,9	56,5	227,8	1633,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	630	17,1	25	93,7	667,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9	113,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	110	21	21,8	6,2	305,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлебцы ржаные	40	4,4	1,2	25,6	130,8
	Итого за Обед	940	39,8	32,6	123,4	945,5
	Итого за день	1570	56,9	57,6	217,1	1613
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	640	23	18,6	84,7	596,1
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	40	0,9	0,9	3,5	25,4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	870	33	30,5	132,1	934,7
	Итого за день	1510	56	49,1	216,8	1530,8
		Мас	Бел	Жи	Угле	Энергетическая
		са	ки	ры	воды	ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	638	22,51	24,56	82,79	641,66

	Средние показатели за Обед	880	37,3 1	30,3 1	124,4 1	919,03
	Средние показатели за период	151 8	59,8	54,9	207,2	1560,7