



**Примерное десятидневное меню
МКОУ Казанакская ООШ
двухразовое питание для
учащихся 1- 4 классов с ОВЗ
на 2026-2027 учебный год
осенний период.**

с.Казанак

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

	Название меню: ОВЗ с 7 до 11 лет					
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
	Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ					
	Срок действия меню: 01.09.2026 - 29.05.2027					
№ рецептуры	Название блюда	Мас са	Бел ки	Жир ы	Углев оды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,7	4,9	25,8	166,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	630	14,3	16,4	70,7	487,5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	37,6	32,5	95,3	822,8
	Итого за день	1460	51,9	48,9	166	1310,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271
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.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	530	16,3	14,5	81,4	520,9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-9с	Суп фасолевый	200	5,2	4,3	14	115,9
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,7	313,4

Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	730	27	18,8	122,7	767
	Итого за день	1260	43,3	33,3	204,1	1287,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	540	42,5	22	50,8	571,7
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	770	40,3	25,2	86,9	735,3
	Итого за день	1310	82,8	47,2	137,7	1307
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4,8	5,2	21,1	150,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Завтрак	540	12,9	16,2	68,8	471,5
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-1г	Макароны отварные	170	6	5,6	37,2	223
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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	890	34,8	38,6	118,5	960,8
	Итого за день	1430	47,7	54,8	187,3	1432,3

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	21,2	163,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	300	1,2	0,9	30,9	136,5
	Итого за Завтрак	800	16,6	13,8	71,9	478,1
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6,3	3,2	18,2	127
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11,9	13,7	12,2	220,1
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	28,3	24,2	118,6	805,9
	Итого за день	1630	44,9	38	190,5	1284
	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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	670	24,9	24,2	82,4	646,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	770	37,4	32,5	88,8	795,9
	Итого за день	1440	62,3	56,7	171,2	1442,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з	Горошек зеленый	90	2,6	0,2	5,3	33,2
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	530	23,5	32,8	29,5	506,7
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	770	26,1	23,2	100,6	716
	Итого за день	1300	49,6	56	130,1	1222,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	590	13	17,5	87,8	560,8
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	770	34,6	29,9	104,7	825,8
	Итого за день	1360	47,6	47,4	192,5	1386,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4,8	5,2	21,1	150,3
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	570	14,2	17	76,4	514,4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9	113,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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.	Хлебцы ржанные	30	3,3	0,9	19,2	98,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	830	36	30,9	101,3	827,5
	Итого за день	1400	50,2	47,9	177,7	1341,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	600	18,3	15,3	70	490
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	29,8	29	110,7	823,7
	Итого за день	1400	48,1	44,3	180,7	1313,7
		Мас	Бел	Жир	Углев	Энергетическая
		са	ки	ы	оды	ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	600	19,65	18,97	68,97	524,84
	Средние показатели за Обед	799	33,19	28,48	104,81	808,07
	Средние показатели за период	1399	52,8	47,5	173,8	1332,9

