

Организация: МКОУ "Карасёвская СОШ имени Героя Советского Союза Ф.И.Матвеева"
 Название меню: Десятидневное меню для детей ОВЗ с 12 до 18 лет 2026-2027 учебный год
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.05.2027

Утверждаю _____ А.В.Михеев

Приказ № 120 от 28 августа 2026 года

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,1	0,19	33	0,07	0,77	244,03	212,08	184	34,83	167,45	0,5	39,2	5,55	48,89
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Булочка с повидлом	55	6,4	11,2	44,8	305,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	12	4,8
	Итого за Завтрак	545	15,3	18,2	113,9	681	0,17	0,29	467	0,07	8,77	329,23	749,08	229,8	64,23	233,45	1,68	40	17,55	53,69
	Обед																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4	67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	3	3,8	8,4	80,1	0,05	0,35	147	0,04	7,35	155,25	428,97	37,89	23,01	54,29	0,92	24,9	4,58	36,84
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,5	0,12	0	198,71	71,73	141,1	9,59	54,27	0,98	27,7	0,08	15,89
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	0,09	1,48	0	0,38	168,63	196,38	20,86	17,54	123,04	1,57	23,9	10,97	47,02
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	36	14,4
Пром.	Йогурт 3.2%	95	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,2	22	0	0,6	52	147	122	15	96	0,1	9	2	20
	Итого за Обед	1025	33,6	26,8	116	839,4	0,36	0,8	216	0,16	20,64	1032,8	1430,9	436,4	146,69	475,52	7,46	88,2	54,91	147,9
	Итого за день	1025	33,6	26,8	116	839,4	0,36	0,8	216	0,16	20,64	1032,8	1430,9	436,4	146,69	475,52	7,46	88,2	54,91	147,9
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
П/Ф	Вареники	200	25,9	13	33,9	356	0,13	0,28	27,6	0	0	707,94	160,36	115,4	44,02	200,1	1,2	0	0	0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3	19,65	81,25	103,4	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10
Пром.	Булочка с кунжутом	55	6,2	1,9	42,7	212,8	0,09	0,02	0	0	0	349,6	77,6	16	10,4	54,4	0,96	0	0	0
Пром.	Хлеб украинский	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
	Итого за Завтрак	495	36,3	16,5	97,4	683,4	0,32	0,4	34,5	0	0,3	1239,6	413,21	246,4	83,14	360,83	4,48	6,26	3,08	19,6
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,12	10,2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3,8	5,6	13,6	120,4	0,06	0,39	143	0,11	8,03	155,67	416,77	42,16	22,67	66,13	0,63	25,3	6,02	39,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,6	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	17,57	21,41
54-4м	Котлета из говядины	100	14,6	13,9	13,1	236,2	0,07	0,12	17,7	0,07	0,1	187,72	235,68	31,81	20,93	146,75	2,05	14,2	14,93	49,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб украинский	40	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	850	34,9	28,8	125,3	899,7	0,58	0,82	626	0,3	22,13	795,05	1660,5	207,3	260,41	605,4	11,2	73,6	41,94	134,6
	Итого за день	1345	71,2	45,3	222,7	1583,1	0,9	1,22	660	0,3	22,43	2034,6	2073,7	453,7	343,55	966,23	15,7	79,9	45,02	154,2
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
П/Ф	Пельмени	200	16,9	26,4	47,3	494,6	0,24	0,13	0	0	0	837,52	217,46	29,92	22,62	135,72	1,57	0	0	0

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,3	0	0,52	38,52	183,88	148,2	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20
Пром.	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	17,5	0,03	0,02	5	0	19	6	77,5	17,5	5,5	8,5	0,05	0,15	0,05	75,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,2	22	0	0,6	52	147	122	15	96	0,1	9	2	20
	Итого за Завтрак	590	27,5	32,8	68,9	680,5	0,4	0,5	40,3	0	20,12	1056	674,84	324,7	83,19	378,61	3,55	18,2	9,99	115,2
	Обед																			
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8	0,19	0,33	121	0,03	5,96	145,96	609	40,69	38,94	111,61	1,85	24,5	4,45	46,18
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,7	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	38	1,09	57,05
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,07	0,12	17,7	0,07	0,1	187,72	235,68	31,81	20,93	146,75	2,05	14,2	14,93	49,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,3	0	0,68	49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1	0,01	0,03	91,8	0	4,2	420	189	24,6	9	22,2	0,42	0,3	0	3,06
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	18,6	84,4	0,06	0,04	9,5	0	19	49,4	528,2	30,4	17,1	20,9	4,18	3,8	0,57	15,2
	Итого за Обед	1050	35,8	36,7	111,5	920,7	0,67	0,87	289	0,22	43,55	1434,7	2762,2	368,8	186,13	639,17	13,3	92,5	42,5	209,1
	Итого за день	1640	63,3	69,5	180,4	1601,2	1,07	1,37	330	0,22	63,67	2490,8	3437,1	693,4	269,32	1017,8	16,9	111	52,49	324,3
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
П/Ф	Вареники	200	25,9	13	33,9	356	0,13	0,28	27,6	0	0	707,94	160,36	115,4	44,02	200,1	1,2	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3

Пром.	Хлеб бородинский	40	1,4	0,3	8	39,6	0,04	0,02	0,2	0	0	49,2	47	9,4	9,8	31,4	0,78	0,88	0	4,8
	Итого за Завтрак	570	35,3	22,5	52,4	551,5	0,24	0,43	116	0,29	39,37	1013,4	418,89	490,7	79,88	407,02	3,14	1,19	3,87	155,8
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	7,57	8,34
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	0,05	199	0,88	6,57	245,14	454,38	77,38	28,59	115,8	0,97	35,3	10,64	171,7
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,5	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	28,3	5,53	36,25
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,4	0,04	0,1	20,3	0,06	1,13	90,22	257,74	44,4	18,59	133,18	1,97	12,8	12,53	50,14
54-23хн	Кисель плодовый	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб бородинский	40	4,1	0,8	23,9	118,9	0,11	0,05	0,6	0	0	147,6	141	28,2	29,4	94,2	2,34	2,64	0	14,4
	Итого за Обед	830	31,1	35	109,3	876,1	0,3	0,26	368	1,06	50,01	778,12	1149,3	385,3	124,9	470,06	6,59	89,1	36,5	284,9
	Итого за день	1400	66,4	57,5	161,7	1427,6	0,54	0,69	484	1,35	89,38	1791,5	1568,2	876	204,78	877,08	9,73	90,3	40,37	440,7
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,12	0,17	34	0,08	0,66	235,82	195,84	169,6	33,73	154,21	0,63	37,5	5,3	38,9
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4,8	2,7	29,7	162,4	0,09	0,04	0	0	0	288,04	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	590	14,2	11	105,7	578,3	0,32	0,26	34	0,08	4,66	799,86	674,35	229,8	92,28	296,22	4,21	37,5	17,66	38,9
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,2	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,5	1,69	15,8
54-9м	Жаркое по- домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,1	0,11	11,92	253,24	1025,5	31,52	55,62	288,15	4,28	41,1	21,64	124

[illegible]

[illegible]

54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	0,2	0,22	51,2	0,16	0,69	243,75	283,13	187,4	48,88	257,49	2,72	36,9	41,33	26,85
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Йогурт 3.2%	95	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,2	22	0	0,6	52	147	122	15	96	0,1	9	2	20
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0,03	0,02	4,4	0	0	132	44	11,6	8	36	0,84	0	0	0
	Итого за Завтрак	625	21,8	19,2	120,4	740,8	0,38	0,55	512	0,16	9,29	675,75	1062,1	375	110,68	488,69	5,62	45,9	55,69	46,85
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4	0,09	0,36	130	0,04	6,93	276,2	569,8	34,44	27,74	76,96	0,89	26	1,77	46,98
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,5	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	28,3	5,53	36,25
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,7	0,07	0,08	253	0,14	2,18	77,75	341,28	41,95	44,81	167,18	0,84	39,1	26,37	505,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,3	0	0,52	38,52	183,88	148,2	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	40	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
	Итого за Обед	800	34,6	31,7	97,7	813,9	0,37	0,74	499	0,59	9,84	1205,2	1330,4	651,8	173,37	692,49	6,08	102	57,72	608,4
	Итого за день	1425	57,5	56,2	222,7	1625,8	0,76	1,32	1102	0,75	23,33	2301	2581,6	1051	293,05	1203,4	12,1	149	113,4	658,3
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	250	8,5	8,6	47,3	301,1	0,24	0,03	28,4	0,13	0	203,2	139,14	65,31	56,45	161,16	1,87	30,2	9,08	22,12
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	5,3	3	32,6	178,6	0,1	0,04	0	0	0	316,84	88,56	6,78	23,93	60,29	1,34	0	0	0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	0,03	0,07	6,9	0	0,3	19,65	81,25	103,4	9,92	46,33	0,76	4,5	0,88	10

Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0,4	0	0	98,4	94	18,8	19,6	62,8	1,56	1,76	0	9,6
	Итого за Завтрак	590	18,1	13,2	100,8	595,3	0,44	0,17	35,7	0,13	0,3	638,09	402,95	194,3	109,9	330,58	5,53	36,4	9,96	41,72
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,12	10,2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	0,05	199	0,88	6,57	245,14	454,38	77,38	28,59	115,8	0,97	35,3	10,64	171,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,7	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	38	1,09	57,05
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,15	22,1	0,09	0,12	234,65	294,6	39,76	26,16	183,43	2,56	17,8	18,67	61,76
54-23хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб бородинский	40	4,1	0,8	23,9	118,9	0,11	0,05	0,6	0	0	147,6	141	28,2	29,4	94,2	2,34	2,64	0	14,4
	Итого за Обед	850	34,5	33,9	96,1	827,3	0,46	0,42	262	1,09	45,5	854,06	1878,3	277,1	136,66	542,17	7,9	95,7	30,75	319,2
	Итого за день	1440	52,6	47,1	196,9	1422,6	0,9	0,59	297	1,22	45,8	1492,2	2281,3	471,4	246,56	872,75	13,4	132	40,71	360,9
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
П/Ф	Вареники	200	28,2	14,1	36,9	386,9	0,14	0,3	30	0	0	769,5	174,3	125,4	47,85	217,5	1,31	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Булочка с кунжутом	55	6,2	1,9	42,7	212,8	0,09	0,02	0	0	0	349,6	77,6	16	10,4	54,4	0,96	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	12	4,8
	Итого за Завтрак	495	36,7	16,4	107,7	725,4	0,28	0,36	30	0	4	1212,3	538,9	161,2	75,65	315,9	5,85	0,88	12	4,8
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,04	0,05	163	0	46,37	118,26	330,31	53,85	20,24	40,42	0,74	14,3	16,04	16,88
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,2	22,6	136,9	0,12	0,35	122	0,04	8,61	144,46	654,06	24,7	28,94	80,07	1,08	25,9	1,41	51,75

54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	235,52	334,17	144,3	54,69	241,25	2,75	34	18,72	102,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб украинский	40	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Пром.	Яблоко	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
	Итого за Обед	1020	33,1	31,4	164,7	1074	0,43	0,69	667	0,17	75,9	803,89	2155,7	364,4	218,18	512,05	8,19	76,9	41,47	189,6
	Итого за день	1515	69,8	47,8	272,4	1799,4	0,71	1,05	697	0,17	79,9	2016,2	2694,6	525,6	293,83	827,95	14	77,7	53,47	194,4
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	578	25,4	19,65	93,18	650,76	0,3	0,37	190	0,12	17,18	826,97	360	298,2	82,69	338,74	3,82	22,6	15,14	81,8
	Средние показатели за Обед	932	35,1	32,84	121,2	920,55	0,44	0,66	383	0,43	31,94	1027,9	540	373,2	180,05	559,68	8,5	88,5	46,54	239
	Средние показатели за период	1510	60,5	52,5	214,4	1571,3	0,7	1	573	0,6	49,1	1854,8	900	671,4	262,7	898,4	12,3	111	61,7	320,8