

Утверждаю:
МБУ «Комбинат Юности» НМО
Матвеева Е.В.
1 сентября 2026 год

Согласовано:
Директор школы МБОУ СОШ № 1 НМО
Каюмова Л.В.
1 сентября 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся ОВЗ 1-4 класс завтрак на 109 рублей и обед на 145 рублей

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр	30	8	8		105	1
	Котлета из свинины	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша гречневая	150	5	4	20	138	6
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	510	27	34	63	770	
Обед	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3	15	15	203	13 185,03
	Суп картофельный с бобовыми со свининой	250/10	7	11	22	210	13 220/13 180
	Гуляш из свинины	70/50	15	37	3	423	13 055,04
	Каша рисовая	150	4	3	37	200	3
	Компот из сухофруктов	200			10	40	19
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Обед	810	31	66	97	1128	
Итого за день		1 320	58	100	160	1898	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Крендель с сахаром	75	6	12	49	324	13 128
	Запеканка из творога	150	25	18	22	387	13 144
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 268
	Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	500	34	32	111	912	
Обед	Икра кабачковая	30	1	3	2	36	16
	Суп картофельный с горбушей	250/15	6	4	12	148	13 218/13 256,01
	Тефтели из свинины	100	9	16	14	384	13 063,01
	Макаронные изделия	150	6	3	28	195	4
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030

Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	805	30	29	105	1032	
Итого за день	1 305	64	61	216	1944	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Котлета из горбуши	100	15	9	12	230	13 090
	Картофельное пюре	150	3	5	12	147	13 170
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		515	21	14	54	517	
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Борщ с капустой и картофелем со свиной и сметаной	250/10/10	4	13	10	186	13 212/ 13 180/ 13 098
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	3	7	9	113	13
	Ватрушка "Лакомка"	90	11	18	38	353	13 129,01
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		945	28	42	109	962	
Итого за день		1 460	49	56	163	1479	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия	150	6	3	28	195	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	33	17	65	727	
Обед							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Суп-пюре из картофеля с курой и гренками	250/10/15	7	8	31	217	13 225/ 13 181/ 13 205

Кнели из куры	100	17	14		273	13 080
Каша гречневая	150	5	4	20	138	6
Компот из свежих лимонов	200			24	101	13 237,01
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	797	39	30	103	937	
Итого за день	1 307	72	47	168	1664	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая	30	1	3	2	36	16
	Плов из свинины	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		520	26	55	85	960	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	20	147	13 214/ 13 098
	Котлета из горбуши	100	15	9	12	230	13 090
	Картофельное пюре	150	3	5	12	147	13 170
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		785	24	21	83	708	
Итого за день		1 305	50	76	168	1668	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	Поджарка из свинины	70/30	15	46	5	520	13 058,01
	Макаронные изделия	150	6	3	28	195	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Завтрак	530	25	49	75	908	
Обед							
	Сыр	30	8	8		105	1
	Щи из свежей капусты с картофелем со свининой и сметаной	250/10/10	4	13	7	171	13 228/ 13 180/ 13 098
	Котлета из свинины	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша гречневая	150	5	4	20	138	6
	Компот из кураги	200	1		30	126	13 235

Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	810	34	47	92	1047	
Итого за день	1 340	59	96	167	1955	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7	11	33	123	14/ 13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		560	19	18	76	425	
Обед							
	Икра кабачковая	30	1	3	2	36	16
	Борщ с капустой и картофелем со свиной и сметаной	250/10/10	4	13	10	186	13 212/ 13 180/ 13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		845	32	68	96	1160	
Итого за день		1 405	51	86	172	1585	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Гуляш из свинины	70/50	15	37	3	423	13 055,04
	Каша гречневая	150	5	4	20	138	6
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		540	27	46	61	797	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля со свиной и гренками	250/5/15	5	8	31	213	13 225/ 13 180/ 13 205
	Запеканка из творога	150	25	18	22	387	13 144
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 268
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016

	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		700	35	28	114	897	
Итого за день		1 240	62	74	175	1694	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый	30			1	4	13 190
	Котлета куриная	100	15	9	9	275	13 078
	Картофельное пюре	150	3	5	12	147	13 170
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	22	16	60	619	
Обед							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/10/10	5	10	20	181	13 214/ 13 181/ 13 098
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия	150	6	3	28	195	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Обед		800	37	26	90	912
Итого за день		1 310	59	42	150	1531	

Рацион: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Котлета из горбуши	100	15	9	12	230	13 090
	Каша рисовая	150	4	3	37	200	3
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		507	27	16	82	647	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Суп из овощей со свининой и сметаной	250/10/10	4	13	11	180	13227/ 13 180/ 13 098
	Запеканка картофельная со свининой	150	9	17	17	310	13 072,03
	Масло сливочное	10		7		66	13 012
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017

Итого за Обед	720	20	38	94	879	
Итого за день	1 227	47	54	176	1526	

Итого за период	13 219	571	692	1715	16944	
Среднее значение за период		57,1	69,2	171,5	1694,4	