

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УТЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНАЯ ШКОЛА

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УТЯНСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА
Дата: 2026.08.31 14:27:37
+07'00'

Утверждаю
Директор
МКОУ Утянской СОШ
Т.И.Седюко
Приказ № 48-д от 27.08.2026г

Основное меню для детей в возрасте 12-18 лет ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Завтрак 1 день, понедельник						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	314
Пром.	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	67,2
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	480	15,4	14,7	90,0	526,4
Обед 1 день, понедельник						
54-3з	Кукуруза	60	1,73	3,71	4,82	59,58
54-4с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Рис отварной	200	5.0	6.0	27.0	174.2
54-16м	Котлета из говядины	100	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус сметанный	30	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Какао с молоком	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итог за обед	890	30.4	27.0	119.0	831,7
Завтрак 2 день, вторник						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,4	4,4	24,7	155,9
Пром.	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	360	12,6	12,5	86,7	509,2
Обед 2 день, вторник						
54-6з	Картофель с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-24с	Суп картофельный	200	4,8	2,2	15,5	100,9

	с макаронными изделиями					
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	6,9	7.0	34.0	226.3
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-2соус	Соус томатный	30	1	0.7	2,7	21,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Фрукты	200	0,8	0,6	20,6	91
	Итог за обед	1070	46,7	24.1	123,9	891,7
Завтрак 3 день, среда						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	12,4	9,9	78,7	454,4
Обед 3 день, среда						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200	11	3,8	14,9	138,2
54-28м	Жаркое домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром .	Фрукты	100	0.4	0.4	9,8	44,4
	Итог за обед	860	44,8	14,6	114,1	767
Завтрак 4 день, четверг						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	50	0,3	0	36	144,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	500	11,5	9,7	101,1	537,8
Обед 4 день, четверг						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2,8	14.9	110.9
54-3г	Макаронны отварные	200	8.4	7.3	29.2	208.2
54-9р	Рыба, запеченная в	85	16,1	18,7	4,7	251,3

54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Джем из мандаринов	50	0,2	0	35,9	144,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	450	14,8	10,8	102	564,5
Обед 7 день, вторник						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	9.0	11.0	19.0	100
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за обед	760	28.0	28,7	107,4	761,4
Завтрак 8 день, среда						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	12,6	12,1	73,4	452,5
Обед 8 день, среда						
54-2з	Овощи в нарезке (расчет: огурцы)	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофельное пюре	200	5.0	6.0	27.0	174.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-2соус	Соус томатный	30	1	0.7	2.7	21.2
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за обед	850	31	43.2	85.7	829.2
Завтрак 9 день, четверг						
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	650	15,5	12,5	112,8	625,4
Обед 9 день, четверг						
54-18з	Винегрет	60	0,71	5,38	4,01	67,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.7	6.8	36.4	234.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за обед	990	40.9	35.8	128.3	996
Завтрак 10 день, пятница						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	50	0,3	0	36	144,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	500	12,4	9,6	105,6	559,1
Обед 10 день, пятница						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	3.4	3.9	20.8	125.2
54-23м	Голень	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром .	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за обед	890	50	14.9	124.9	808.1