

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УТЯНСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УТЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
Дата: 2026.08.31 14:31:16 +07'00'

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

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет ОВЗ МКОУ Утянская СОШ на 2026-2027 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Какал
Завтрак 1 день, понедельник						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6
Пром	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	67,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	510	18,5	18,3	82,6	568,953
Обед 1 день, понедельник						
54-3з	Кукуруза	60	4,6	5,7	11,6	12,1
54-4с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,9	5,4	9,7	98,9
54-10г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-16м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	0,1	27,9
54-3хн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итог за обед	890	39,7	40,2	129,6	923,1
Завтрак 2 день, вторник						
53-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	591,1
	Итого за Завтрак	520	13,6	16	98,3	
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 с макаронными	200	3,2	1,9	15,1	90,8

	изделиями					
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м	Печень говяжья	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-2соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19,0
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.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
	Итог за обед	1010	43,3	17,9	122,7	826,8
Завтрак 3 день ,среда						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итог за завтрак	530	22,3	21,4		
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	9,4	3,6	14,5	128,1
54-28м	Жаркое по-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	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром .	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итог за обед	860	43,2	14,4	113,7	756,9
Завтрак 4 день, четверг						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром	Джем из абрикосов	50	0,3	0	36	144,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
	Итого за Завтрак	610	19,1	18,8	103,5	658,8
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	5,1	2,6	14,6	101,6
54-3г	Макароны отварные	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	85	16,2	16,9	4,8	235,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0.8	49,2	234,4
Пром.	Апельсин	80	0.7	0.2	6.5	30.2
	Итог за обед	895	43,6	35,9	119,7	974,9
Завтрак 5 день пятница						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	150	6,5	8,3	27,2	209,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром	Джем из черной смородины	50	0,3	0,1	36,5	147,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
	Итого за Завтрак	560	18,8	18,1	109,4	675,2
Обед 5 день, пятница						
54-11з	Винегрет	60	0,7	5,38	4,01	67,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Картофельное пюре	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-18м	Котлета мясная	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итог за обед	910	40,8	38,48	121,01	994
Завтрак 6 день понедельник						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	510	15,6	12,2	98,5	565,3
Обед 6 день, понедельник						
54-1з	Свекла с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-25с	Суп гороховый	200	5,1	2,6	14,6	101,6
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	232.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итог за обед	770	35,9	29,2	96,9	792,7
Завтрак 7 день вторник						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром	Джем из мандаринов	50	0,2	0	35,9	144,2
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	15,2	11,2	108,2	594,4
Обед 7 день, вторник						

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	4	6	14	95
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
	Итог за обед	710	27,5	28,2	106,9	760,9
Завтрак 8 день, среда						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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	3	13,4
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	580	19,6	21	69,8	545,5
Обед 8 день, среда						
54-2з	Огурцы в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	3,2	5.5	10.3	103,4
54-10г	Картофельное пюре	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	7,2	8.2	7,3	132
54-2соус	Соус красный основной	30	0,6	0.7	2.6	19
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итог за обед	800	23,8	20,8	105,4	704
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	7,6	71,4
Пром	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
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	750	15,9	12,8	119,5	656,3
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	2,9	5.4	9,7	98,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2

54-2соус	Соус белый основной	30	0.5	1.1	1.2	16,4
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итог за обед	940	40.4	35.3	127.8	991
Завтрак 10 день, пятница						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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	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	530	19,4	18,5	102	652,1
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	5,2	4.3	14	115,9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	2.9	3.5	20.3	124.7
54-23м	Голень	90	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 .	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итог за обед	863	37,9	27,6	116,3	851,2