Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Гражданцевская основная школа

Утверждаю:

И.о. директора школы_____М.А. Теплинская

«01»сентября 2026 г.

МЕНЮ осенне-зимнее

для организации питания обучающихся с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.7	14.1	42.9	341
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14,5	0.3	132.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	**740**	**24.1**	**38.8**	**111.3**	**890.3**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
	Итого за Обед	**860**	**32,3**	**27,7**	**110,2**	**818,4**
	Итого за день	**1600**	**65.4**	**66.5**	**221.5**	**1708.7**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	230	6.8	6.7	37.9	239
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	11.2	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	**730**	**23.9**	**27.7**	**98.3**	**742.4**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12р	Рыба,запечённая с сыром и луком	120	19,3	13,2	3,4	210,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
	Итого за Обед	**880**	**36**	**36,4**	**108,3**	**905,1**
	Итого за день	**1610**	**59.9**	**64.1**	**206.6**	**1647.5**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**810**	**14.2**	**13.9**	**118.6**	**655.5**
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**860**	**38,6**	**28,2**	**117**	**874,9**
	Итого за день	**1670**	**52.8**	**42.1**	**235.6**	**1530.4**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	200	0.8	0.6	20.6	91
	Итого за Завтрак	**660**	**50.5**	**18.4**	**70.3**	**648.9**
	Обед					
4,8	Помидор в нарезке	1,1	0,2	3,8	21,4	21.4
54-8с	Суп гороховый	6,7	4,6	16,3	133,1	133.1
п/ф	Котлеты Куриные	15,3	12	10,1	209,6	139.4
54-11г	Картофельное пюре	3,1	5,3	19,8	139,4	209.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	0,5	0	19,8	81	12.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
	Итого за Обед	**880**	**33,8**	**23,8**	**110,2**	**788,8**
	Итого за день	**1540**	**84.3**	**42.2**	**180.5**	**1437.7**
	Неделя 1 Пятница					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	7.4	30	375.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	**690**	**25.5**	**15.3**	**66.3**	**614.6**
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	220	5,1	6,2	6,3	101,4
п/ф	котлеты Домашние	120	15,5	12,3	9,4	209,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**880**	**34,2**	**24,5**	**106,6**	**783,5**
	Итого за день	**1570**	**59.7**	**39.8**	**172.9**	**1398.1**
	Неделя 2 Понедельник					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	**690**	**20.3**	**23.6**	**147.5**	**763.6**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136
54-3с	Рассольник Ленинградский	220	5,2	6,4	15	138,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	**Итого за Обед**	**780**	**27,8**	**31,8**	**104**	**810,7**
	Итого за день	**1470**	**47.7**	**55.5**	**251.5**	**1574.3**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	**750**	**17.2**	**27.4**	**76.9**	**622.5**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	220	5,6	6,4	11,8	127,2
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
	Итого за Обед	**880**	**37,8**	**18,7**	**115,4**	**780,2**
	Итого за день	**1630**	**55**	**46.1**	**192.3**	**1402.7**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21.5к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.5	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91
	Итого за Завтрак	**740**	**19.2**	**16.9**	**92.5**	**597.7**
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	5,2	6,2	11,1	121,5
54-4м	Котлета из говядины	120	21,9	20,9	19,7	354,3
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
	Итого за Обед	**920**	**52,8**	**33,7**	**118,3**	**987,2**
	Итого за день	**1660**	**72**	**50,6**	**210,8**	**1584,9**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-23гн	Кофейный напиток	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Мандарин	200	0.8	0.6	20.6	91
	Итого за Завтрак	**740**	**18.6**	**15.6**	**175.6**	**715.8**
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-9с	Суп фасолевый	220	7,5	5	15,8	138,5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	**840**	**34,8**	**27,1**	**96,3**	**768,3**
	Итого за день	**1580**	**53.4**	**42.7**	**271.9**	**1484.1**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	180	0.2	0.2	9.9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	**700**	**18.1**	**28.7**	**72.6**	**579.3**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	0,7	0,2	3,8	21,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
	Итого за Обед	**860**	**32,3**	**24,5**	**118,1**	**821,8**
	Итого за день	**1560**	**50.8**	**53.2**	**191.4**	**1401.1**