

Утверждаю
Директор МКОУ Доволенской
СОШ №2 им. С.И. Лазарева



Е.А. Давыдова
Е.А. Давыдова
01 сентября 2026 г.

**Десятидневное меню
для обучающихся 5-11-х классов
МКОУ Доволенской СОШ №2
им. С.И. Лазарева
(для детей с ограниченными
возможностями здоровья)**

2026 год

						Старшая школа ОВЗ 2026 сентябрь- декабрь	
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Калорийност ь ккал.	
	<u>1 день</u>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	8.5	47.9	311.6	
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	7.6	5.3	157.6	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	590	33.3	16.7	92.8	654.7	
	<u>Обед</u>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.0	2.7	19.4	126.1	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
Пром.	Сдоба	50	4.1	2.7	27.5	149.9	
	Итого	610	18.2	6.5	101.1	535.2	
	<u>2 день</u>						
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7.0	8.9	0.0	107.5	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6.0	7.2	17.0	156.9	
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Итого	590	21.9	17.3	80.4	563.7	
	<u>Обед</u>						
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8	
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	610	52.3	11.8	95.7	697.8	
	<u>3 день</u>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138.0	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Итого	560	14.0	8.3	67.1	398.3	
	<u>Обед</u>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.2	123.8	
54-6г	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3	
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14.1	2.8	8.6	115.9	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	

54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	690	25.6	22.5	106.1	720.1	
	4 день						
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	590	29.4	12.5	82.4	559.4	
	Обед						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30.0	211.2	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	
Пром.	Сдоба	80	8.1	5.3	54.9	299.7	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Итого	640	22.4	13.8	139.1	770.1	
	5 день						
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5.9	7.2	17.0	156.9	
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Итого	560	14.3	8.3	84.6	470.3	
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11.0	3.6	122.6	
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.6	
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	620	34.3	20.4	79.7	639.4	
	6 день						
54-12м	Плов с курицей	250	34.0	10.1	41.5	393.3	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	
Пром.	Йогурт	180	8.1	3.6	11.7	111.6	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	700	47.6	14.4	94.2	696.9	
	Обед						
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7.0	8.9	0.0	107.5	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138.0	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Итого	790	21.8	18.0	86.7	594.6	

	<u>7 день</u>						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.0	7.1	115.3	
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Итого	560	14.1	8.2	73.2	423.6	
	<u>Обед</u>						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	8.5	47.9	311.6	
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	690	37.6	14.2	119.6	755.7	
	<u>8 день</u>						
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	
Пром.	Сок яблочный	200	0.0	0.0	20.0	80.0	
	Итого	350	29.7	10.7	41.6	381.3	
	<u>Обед</u>						
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7.0	8.9	0.0	107.5	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	5.4	17.4	161.3	
Пром.	Сок яблочный	200	0.0	0.0	20.0	80.0	
Пром.	Сдоба	80	8.1	5.3	54.9	299.7	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Итого	670	33.8	20.7	140.1	880.9	
	<u>9 день</u>						
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	610	29.0	25.2	86.0	686.7	
	<u>Обед</u>						
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8.2	3.5	18.7	138.7	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
Пром.	Сдоба	50	4.1	2.7	27.5	149.9	
	Итого	610	20.4	7.3	100.4	547.8	
	<u>10 день</u>						
54- 11с	Суп крестьянский с крупой	250	6.4	7.2	13.5	144.5	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	
	Итого	560	19.0	11.8	73.8	477.3	

	<u>Обед</u>						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8	
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
Пром.	Хлеб в/с	70	5.3	0.6	34.4	164.1	
	Итого	710	57.2	14.2	96.2	740.9	