

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



Е.А. Давыдова

« 01 » сентября 2026 г.

М.П.

Десятидневное меню
для обучающихся 1-4-х классов
МКОУ Доволенской СОШ №2
им. С.И. Лазарева
(для детей с ограниченными
возможностями здоровья)

2026 год

						Начальная школа ОВЗ 2026 сентябрь- декабрь
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Калорийность ккал
	<u>1 день</u>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	6.3	4.4	131.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	510	27.1	13.1	76.2	532.4
	<u>Обед</u>					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб в\с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Сдоба	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого	540	15.7	5.8	88.9	469.4
	<u>2 день</u>					
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	530	43.3	9.5	79.7	577.7
	<u>Обед</u>					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	605	16.3	11.6	78.5	482.3
	<u>3 день</u>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	490	11.5	6.7	56.2	330.1
	<u>Обед</u>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.8	108.7
54-6г	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	Итого	610	23.5	18.5	87.6	578.8
	<u>4 день</u>					
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.0	151.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	520	25.8	10.2	69.5	472.7
	<u>Обед</u>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5.0	5.9	24.0	168.0
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	570	19.9	12.1	124.8	687.2
	<u>5 день</u>					
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	490	11.9	6.7	72.9	398.3
	<u>Обед</u>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.7	2.8	98.0
54-22м	Рагу из курицы	200	21.0	7.0	17.5	217.4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	540	27.9	16.2	69.6	537.0
	<u>6 день</u>					
54-12м	Плов с курицей	200	27.0	8.1	33.2	314.6
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	440	40.1	12.3	81.0	594.7
	<u>Обед</u>					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
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 в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	605	15.4	11.5	66.0	428.2
	<u>7 день</u>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2

	Итого	490	11.7	6.6	63.5	359.9
	<u>Обед</u>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.0	151.8
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	580	31.8	11.4	99.8	628.9
	<u>8 день</u>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	347.8
Пром.	Сок яблочный	200	0.0	0.0	20.0	80.0
	Итого	350	29.7	10.7	41.6	427.8
	<u>Обед</u>					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	4.3	13.9	129.0
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого	585	26.8	14.9	128.3	754.2
	<u>9 день</u>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13.6	12.2	226.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	525	22.8	19.5	70.3	547.9
	<u>Обед</u>					
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Сдоба	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого	540	17.4	6.4	88.3	479.4
	<u>10 день</u>					
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	4.94	5.8	10.8	115.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб в/с	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
		490	16.24	10.2	62.8	407.8
	<u>Обед</u>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	590	47.9	11.9	79.2	615.2

