

Согласованно:

Директор

МКОУ Ордынская СОШ № 3

Севрюк Н.А.

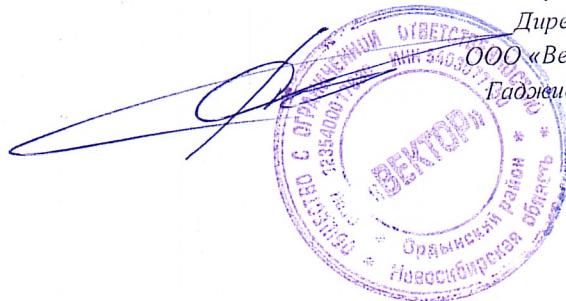


Утверждаю:

Директор

ООО «Вектор»

Гаджиев З.Н.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ДЕТЕЙ
ИНВАЛИДОВ
(от 7 до 11 лет 1-4 классы)**

**МКОУ-ОРДЫНСКАЯ СОШ № 3
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
(с 01.09.2026г.)**

Наименование блюд и продуктов	Выход (гр)	Цена (руб)	Химический состав				№ тех. карты сборник 2004г. Под общей редакцией В.Т. Лапиной
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг.цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
ОВЗ 7-11 лет 5-11 класс 191,50 руб.							
ЗАВТРАК	день №2						
каша гречневая рассыпчатая	180	21.23	9.8	7.56	42.84	278.5	O47/1
голубец ленивый с соусом сметанным	120	59.86	8	9.4	6.8	143.4	O42 O/24/1
хлеб пшеничный	40	4.80	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
компот из сухофруктов теплый	200	7.70	0.6	0	34.3	139.3	O62
всего за завтрак	540	93.59	21.4	17.26	103.64	655	
ОБЕД							
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	14.00	2	5.9	8.5	95	O26
макароны отварные биточки мясные с соусом	200	19.63	7	6.5	43.2	259.5	O49
томатным	100	55.60	15	14.5	13.3	243.6	O39/1 O25/1
хлеб ржано-пшеничный	40	3.88	2.6	0.5	15.8	78.2	пром
чай с сахаром и лимоном	200	4.80	0.2	0	2.9	13	O60/2
всего за обед	800	97.91	26.8	27.4	83.7	689.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	191.50	48.20	44.66	187.34	1344.30	
день №2							
ЗАВТРАК							
рис отварной	150	18.34	4.61	6.35	46.57	262	O46
рыба тушеная с овощами	110	41.80	13.31	3.62	1.86	93.3	O32/1
хлеб пшеничный	40	4.80	3	0.3	19.7	93.8	ПРОМ
напиток ягодный теплый	200	16.90	0.13	0.09	6	35.1	O65
всего за завтрак	500	81.84	21.05	10.36	74.13	484.2	
ОБЕД							
суп картофельный с горохом	200	7.75	4.3	4.2	15.1	115	O21/2
картофельное пюре	150	27.10	4.1	6	26.5	176.1	O44
бефстроганов	80	63.34	8.2	12.7	3.6	161.4	O36
хлеб пшеничный	40	4.54	4.6	0.5	29.5	140.6	пром
компот из сухофруктов теплый	180	6.93	0.5	0	30.8	125.4	O60
всего за обед	650	109.66	21.7	23.4	105.5	718.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1150	191.50	42.75	33.76	179.63	1202.70	

день №3							
ЗАВТРАК							
каша пшенная с яблоком (янтарная)	200	47.90	7.97	10.81	34.09	265.5	O57
батон сдобный	50	9.00	4	0.5	24.6	118.7	ПРОМ
сыр	20	21.40	4.6	5.9	0	71.7	ПРОМ
чай с сахаром и лимоном	200	4.80	0.23	0.04	2.91	13	O60/2
всего за завтрак	470	83.10	16.8	17.25	61.6	468.9	
ОБЕД							
рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	19.27	2.44	6.3	15.4	128.1	O28
капуста тушеная	180	24.40	4.23	6.6	16.6	158.2	O45/2
курица отварная с соусом томатным	120	56.40	21.8	21.5	2.2	320.1	O34/2 O25/1
чай	200	2.95	0.2	0	1.42	6.9	O60
хлеб ржано-пшеничный	50	5.38	3.3	0.6	19.8	97.8	пром
всего за обед	810	108.40	31.97	35	55.42	711.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	191.50	48.77	52.25	117.02	1180.00	
день №4							
ЗАВТРАК							
макароны отварные	180	17.70	6.3	5.9	38.9	233.6	O49/1
тефтели с рисом	80	55.42	10.2	10.4	9.8	173.6	O40
хлеб ржаной	40	4.15	2.6	0.5	13.4	68.3	ПРОМ
огурец в нарезке	70	23.83	0.58	0.12	1.75	9.9	54-2з
какао с молоком	200	21.20	3.6	3.3	5.6	66.9	O63
всего за завтрак	570	122.30	23.28	20.22	69.45	552.3	
ОБЕД							
суп картофельный с макаронными изделиями	250	11.63	2.7	4.8	18.9	129.7	O22
каша перловая рассыпчатая	200	19.65	5.9	7	40.7	249.5	O46
котлета рыбная (минтай) с томатным соусом	110	29.47	12.5	5.16	10.57	208.7	O30 O25/1
хлеб отрубной	35	5.50	2.3	0.4	13.9	68.5	пром
чай с сахаром	200	2.95	0.2	0.04	1.42	6.9	O60
всего за обед	795	69.20	23.6	17.4	85.49	663.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1365	191.5	46.88	37.62	154.94	1215.6	
день №5							
ЗАВТРАК							
каша "Дружба"	200	32.45	6.7	7.9	34.3	235.4	O54
кофейный напиток	200	15.70	2.73	2.2	11.78	77.8	O64
бутерброд с маслом и сыром	60	41.50	7	14.4	14.8	216.8	пром

всего за завтрак	460	89.65	16.43	24.5	60.88	530	
ОБЕД							
борщ со сметаной	210	12.87	1.5	4.2	9.5	81.5	O29
жаркое по домашнему из курицы	200	64.47	20.2	7.1	22.7	335.5	O37/1
салат из белокочанной капусты	100	9.80	1.6	5.1	9.4	89.5	O8/1
хлеб ржаной	65	7.01	4.3	0.83	21.7	111	пром
компот из сухофруктов	200	7.70	0.6	0	34.3	139.3	O62
всего за обед	775	101.85	28.2	17.23	97.6	756.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235	191.50	44.63	41.73	158.48	1286.80	
день №6							
ЗАВТРАК							
запеканка творожная	180	72.22	22.41	13.13	21.35	293.3	O74
джем	20	9.08	0.1	0	11.5	46.3	ПРОМ
хлеб ржано-пшеничный	70	5.34	4.62	0.84	27.7	137	ПРОМ
чай без сахара	200	2.00	0.2	0	0.1	1.4	O60
всего за завтрак	470	88.64	27.33	13.97	60.65	478	
ОБЕД							
каша гречневая рассыпчатая	150	17.70	9.8	7.56	42.84	278.5	O47
котлета куринная с соусом сметанным	110	49.78	17.1	6.5	13.2	179.6	O33/1 O25/1
суп картофельный с рыбными консервами	200	12.72	2.3	3.9	7.3	73.9	O25
какао с молоком	190	20.30	3.5	3.2	5.3	63.5	O63/1
хлеб пшеничный	40	2.36	3	0.3	19.7	93.8	пром
всего за обед	690	102.86	35.7	21.46	88.34	689.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1160	191.50	63.03	35.43	148.99	1167.30	
день №7							
ЗАВТРАК							
курица тушеная в томате	90	61.50	19.9	1.5	4.4	110.5	O76/2
рис отварной	150	18.34	3.5	4.8	34.9	196.4	O46/2
хлеб пшеничный	45	5.40	3.4	0.4	22.1	105.5	пром
компот из сухофруктов	200	7.70	0.6	0	34.3	139.3	O62
всего за завтрак	485	92.94	27.4	6.7	95.7	551.7	
ОБЕД							
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	14.00	2	5.9	8.52	95.1	O26
каша перловая рассыпчатая	150	14.74	5.9	7.02	40.67	249.5	O48
гуляш из говядины	90	59.80	9.1	9.8	3.5	272.6	O35
хлеб ржаной	45	5.22	2.3	0.4	11.7	79.8	пром
чай с сахаром и лимоном	200	4.80	0.23	0.04	2.91	13	O60/2

всего за обед	745	98.56	19.53	23.16	67.3	710	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	191.5	46.93	29.86	163	1261.7	
день №8							
ЗАВТРАК							
каша кукурузная молочная	160	23.36	5.1	5.7	33.1	201.1	O55/1
яйцо отварное	40	17.00	4.8	4	0.3	56.6	54-6о-2020
хлеб пшеничный	65	6.25	4.9	0.52	32	153	пром
йогурт	150	33.00	7.5	4.8	5.3	94.2	пром
всего за завтрак	415	79.61	22.3	15.02	70.7	504.9	
ОБЕД							
суп картофельный с макаронными изделиями	200	9.3	2.17	3.84	15.1	173.8	O22/1
печень по-строгановски	80	52.40	11	5.9	7.3	146.5	O41/2
салат из красной фасоли	80	13.10	10.2	6.79	22.9	193.3	O6/2
картофельное пюре	150	27.10	4.1	6	26.5	176.1	O44/2
хлеб отрубной	45	7.04	3	0.5	15	76.9	пром
чай с сахаром	200	2.95	0.2	0.04	1.42	6.8	O60
всего за обед	755	111.89	30.67	23.07	88.22	773.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	191.50	52.97	38.09	158.92	1278.30	
день №9							
ЗАВТРАК							
каша рисовая молочная	200	32.75	5.5	7.5	34.07	225.9	O53
батон сдобный	50	9.00	4	0.5	24.6	118.7	пром
какао с молоком	190	20.30	3.48	3.19	22.13	131.1	O63/1
всего за завтрак	440	62.05	12.98	11.19	80.8	475.7	
ОБЕД							
рассольник "Ленинградский"	210	15.66	2	4.9	12.8	103.1	O28/1
курица отварная с томатным соусом	90	56.40	21.6	20.3	0.7	272	O34/1 O25/1
огурец в нарезке	50	17.50	0.4	0.05	1.25	7.1	54-2з
макаронны отварные	180	17.66	6.3	5.9	38.9	233.6	O49/1
хлеб ржано-пшеничный	50	5.33	3.3	0.6	19.8	97.8	пром
напиток ягодный	200	16.90	0.1	0.1	6	25.1	O65
всего за обед	780	129.45	33.7	31.85	79.45	738.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	191.50	46.68	43.04	160.25	1214.40	
день №10							
ЗАВТРАК							
картофельное пюре	150	27.10	3.08	4.47	19.89	176.1	O44/2
котлета куриная с соусом томатным	110	42.02	18.9	7.1	14.5	197.5	O33-1 O25/1
горошек зеленый	30	15.36	1.3	0.1	2.7	16.6	
чай с молоком	200	10.35	1.5	1.44	3.55	33.2	O61

хлеб ржаной	45	5.04	3	0.5	15	76.9	пром
всего за завтрак	535	99.87	27.78	13.61	55.64	500.3	
ОБЕД							
суп картофельный с горохом	250	9.69	5.1	4.96	18.01	137	О21
плов из курицы	200	60.45	17.6	8.6	37.6	298	О43/1
хлеб ржано-пшеничный	50	5.79	3.25	0.56	16.8	85.4	пром
кофейный напиток	200	15.70	3.5	3.2	22.1	131.2	О63/1
всего за обед	700	91.63	29.45	17.32	94.51	651.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235	191.50	57.23	30.93	150.15	1151.90	