

Согласованно:

Директор

МКОУ Ордынская СОШ № 3

Северюк Н.А.



Утверждаю:

Директор

ООО «Вектор»

Гаджиев З.Н.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ДЕТЕЙ
ИНВАЛИДОВ
(с 12 лет и старше 5-11 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
день №1							
ЗАВТРАК			ОВЗ от 12 лет 5-11 классы				
каша гречневая рассыпчатая	150	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	80	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	550	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	200	19.63	7	6.5	43.2	259.5	O49
винегрет овощной	80	12.10	0.9	7.1	4.6	86.3	O15/1
биточки мясные с соусом томатным	100	55.60	15	14.5	13.3	243.6	O39/1 O25/1
печенье	45	13.47	3.4	4.4	33.5	187.1	пром
хлеб ржано-пшеничный	40	4.01	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	925	123.61	31.1	38.9	121.8	962.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	217.20	52.50	56.16	225.44	1617.70	
день №2							
ЗАВТРАК							
рис отварной	180	22.00	4.61	6.35	46.57	262	O46
рыба тушеная с овощами	110	41.80	13.31	3.62	1.86	117.3	O32/1
хлеб пшеничный	50	4.80	3	0.3	19.7	117.2	ПРОМ
помидор в нарезке	60	21.00	0.67	0.13	2.27	19.3	54-3з
напиток ягодный теплый	200	16.90	0.13	0.09	6	35.1	O65
всего за завтрак	600	106.50	21.72	10.49	76.4	550.9	
ОБЕД							
суп картофельный с горохом	200	7.75	4.3	4.2	15.1	115	O21/2
картофельное пюре	200	28.85	4.1	6	26.5	176.1	O44
Бефстроганов	80	63.34	8.2	12.7	3.6	161.4	O36
хлеб пшеничный	40	3.83	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	700	110.70	21.7	23.4	105.5	718.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	217.20	43.42	33.89	181.90	1269.40	

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
фрукт (мандарин)	100	30.00	0.83	0.17	7.5	35	ПРОМ
всего за завтрак	570	113.10	17.63	17.42	69.1	503.9	
ОБЕД							
рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	19.27	2.44	6.3	15.4	128.1	O28
капуста тушеная	150	20.22	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	180	2.66	0.2	0	1.3	6.2	O60/1
хлеб ржано-пшеничный	50	5.55	3.3	0.6	19.8	97.8	пром
всего за обед	760	104.10	31.97	35	55.3	710.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	217.20	49.60	52.42	124.40	1214.30	
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	60	21.40	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з
какао с молоком	200	21.20	3.6	3.3	5.6	66.9	O63
всего за завтрак	560	119.87	23.2	20.2	69.2	550.9	
ОБЕД							
суп картофельный с макаронными изделиями	250	11.63	2.7	4.8	18.9	129.7	O22
салат из св. помидор и огурцов	90	31.50	0.8	9.1	2.8	96.3	O12/1
каша перловая рассыпчатая	180	17.64	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	4.14	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	865	97.33	24.4	26.5	88.29	759.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	217.2	47.6	46.7	157.49	1310.5	

день №5

ЗАВТРАК							
каша "Дружба"	200	32.45	6.7	7.9	34.3	235.4	O54
кофейный напиток	180	14.13	2.5	2	10.6	70.1	O64
фрукт (яблоко)	100	30.00	0.4	0.4	9	44.4	пром
бутерброд с маслом и сыром	60	41.50	7	14.4	14.8	216.8	пром
всего за завтрак	540	118.08	16.6	24.7	68.7	566.7	
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	55	5.05	3.6	0.7	18.4	93.9	пром
компот из сухофруктов	180	6.93	0.5	0	30.8	125.6	O62
всего за обед	745	99.12	27.4	17.1	90.8	726	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285	217.20	44.00	41.80	159.50	1292.70	

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
вафли	35	14.00	0.98	1.2	27.1	120.5	ПРОМ
чай без сахара	200	2.00	0.2	0	0.1	1.4	O60
всего за завтрак	505	102.64	28.31	15.17	87.75	598.5	
ОБЕД							
каша гречневая рассыпчатая	150	17.70	9.8	7.56	42.84	278.5	O47
котлета куринная с соусом сметанным	120	49.78	17.1	6.5	13.2	179.6	O33/1 O25/1
суп картофельный с рыонными консервами	200	12.72	2.3	3.9	7.3	73.9	O25
салат из свеклы с маслом	80	9.20	1.1	7.1	6.4	94.1	O25/1
какао с молоком	190	20.30	3.5	3.2	5.3	63.5	O63/1
хлеб пшеничный	40	4.86	3	0.3	19.7	93.8	пром
всего за обед	780	114.56	36.8	28.56	94.74	783.4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285	217.20	65.11	43.73	182.49	1381.90	
день №7							
ЗАВТРАК							
курица тушеная в томате	110	74.80	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
винегрет овощной	80	12.10	0.9	7.1	4.6	86.5	O15/1
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	585	118.34	28.3	13.8	100.3	638.2	
ОБЕД							
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	11.40	2	5.9	8.52	95.1	O26
каша перловая рассыпчатая	200	19.65	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	35	3.71	2.3	0.4	11.7	79.8	пром
чай с сахаром и лимоном	180	4.30	0.23	0.04	2.91	13	O60/2
всего за обед	715	98.86	19.53	23.16	67.3	710	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	217.2	47.83	36.96	167.6	1348.2	
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	54-60-2020
хлеб пшеничный	50	8.72	3.8	0.4	24.6	117.2	пром
фрукт мандарин	100	30.00	0.8	0.2	7.5	35	O65/1
йогурт	150	33.00	7.5	4.8	5.3	94.2	пром
всего за завтрак	500	112.08	22	15.1	70.8	504.1	
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	60	9.80	7.66	5.09	17.15	145	O6/2
картофельное пюре	150	27.10	4.1	6	26.5	176.1	O44/2
хлеб отрубной	45	3.57	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	735	105.12	28.13	21.37	82.47	725.1	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235	217.20	50.13	36.47	153.27	1229.20	
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
фрукт яблоко	100	30.00	0.5	0.5	12.7	57.7	
всего за завтрак	540	92.05	13.48	11.69	93.5	533.4	
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
макароны отварные	150	14.72	6.3	5.9	38.9	233.6	O49/1
хлеб ржано-пшеничный	50	3.97	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	750	125.15	33.7	31.85	79.45	738.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	217.20	47.18	43.54	172.95	1272.10	
день №10							
ЗАВТРАК							
картофельное пюре	150	27.10	3.08	4.47	19.89	176.1	O44/2
котлета куриная с соусом томатным	120	48.78	18.9	7.1	14.5	197.5	O33-1 O25/1
горошек зеленый	45	23.35	1.3	0.1	2.7	16.6	
чай с молоком	190	9.83	1.5	1.44	3.55	33.2	O61
хлеб ржаной	45	5.04	3	0.5	15	76.9	пром
всего за завтрак	550	114.10	27.78	13.61	55.64	500.3	
ОБЕД							
суп картофельный с горохом	250	9.69	5.1	4.96	18.01	137	O21
плов из курицы	200	60.45	17.6	8.6	37.6	298	O43/1
салат из красной фасоли	80	13.10	7.7	5.1	17.15	145.2	O8/1
хлеб ржано-пшеничный	40	4.16	2.6	0.45	13.4	68.3	пром
кофейный напиток	200	15.70	3.5	3.2	22.1	131.2	O63/1
всего за обед	770	103.10	36.5	22.31	108.26	779.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	217.20	64.28	35.92	163.90	1280.00	