

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МКОУ «Нижнегнутовская СШ»  
 Гладкова Т.А.  
 25.03.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель  
 Я.С. Юмагулова  
 25.03.2026 г.

Основное двухнедельное меню  
 для обеспечения горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет  
 с 06.04.2026 года

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, г				Энергетич ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Неделя 1 день 1 Понедельник</b>								
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40	
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19.6	21.8	323	138	
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37.0	231	30	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15.1	61	39	
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183	
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>27.5</b>	<b>32.0</b>	<b>102.7</b>	<b>809</b>		
<b>Доп. питание</b>								
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>27.9</b>	<b>32.4</b>	<b>112.5</b>	<b>853</b>		
<b>Неделя 1 день 2 Вторник</b>								
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	6.5	12.3	48.2	330	59	
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	56	38	
	Пирожок печёный с конфитуром	100	6.0	8.4	42.2	268	98	
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183	
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>17.4</b>	<b>21.5</b>	<b>127.1</b>	<b>768</b>		
<b>Доп. питание</b>								
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>17.8</b>	<b>21.9</b>	<b>136.9</b>	<b>812</b>		

<b>Неделя 1 день 3 Среда</b>										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56			
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	80			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	43			
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16.0	64	281			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	<b>Всего</b>	<b>660</b>	<b>31,1</b>	<b>44</b>	<b>90,3</b>	<b>882</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>31,5</b>	<b>44,4</b>	<b>100,1</b>	<b>926</b>				
<b>Неделя 1 день 4 Четверг</b>										
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	5.4	73	97			
	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169	13			
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	29			
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15.1	61	39			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>27,2</b>	<b>19,6</b>	<b>71,1</b>	<b>570</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>27,6</b>	<b>20</b>	<b>80,9</b>	<b>614</b>				
<b>Неделя 1 день 5 Пятница</b>										
Завтрак	Каша молочная манная	250	3.8	9.1	38.9	252	176			
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	56	38			
	Сдоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	244	87			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>23,1</b>	<b>91,2</b>	<b>666</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>24,9</b>	<b>23,5</b>	<b>101</b>	<b>710</b>				
<b>Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день</b>										
<b>Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день</b>										

<b>Неделя 2 день 1 Понедельник</b>										
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40			
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19.6	21.8	323	138			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	43			
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15.1	61	39			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>30.3</b>	<b>33.6</b>	<b>108.2</b>	<b>857</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>30.7</b>	<b>34.0</b>	<b>118.0</b>	<b>901</b>				
<b>Неделя 2 день 2 Вторник</b>										
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	6.5	12.3	48.2	330	59			
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	56	38			
	Пирожок печёный с конфитюром	100	6.0	8.4	42.2	268	98			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>17.4</b>	<b>21.5</b>	<b>127.1</b>	<b>768</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>17.8</b>	<b>21.9</b>	<b>136.9</b>	<b>812</b>				
<b>Неделя 2 день 3 Среда</b>										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56			
	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201	27			
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37.0	231	30			
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16.0	64	281			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>33.5</b>	<b>23.9</b>	<b>87.7</b>	<b>701</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>33.9</b>	<b>24.3</b>	<b>97.5</b>	<b>745</b>				

<b>Неделя 2 день 4 Четверг</b>										
Завтрак		100	1,6	5,0	5,4	73	97			
	Салат из квашеной капусты									
	Плов из мяса кур	200	20,3	10,7	33,4	311	41			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,0	60	32			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183			
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>26,8</b>	<b>16,5</b>	<b>75,5</b>	<b>558</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>27,2</b>	<b>16,9</b>	<b>85,3</b>	<b>602</b>				
<b>Неделя 2 день 5 Пятница</b>										
Завтрак		250	3,8	9,1	38,9	252	176			
	Каша молочная манная									
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	56	38			
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	15,6	244	87			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183			
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>23,1</b>	<b>91,2</b>	<b>666</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>24,9</b>	<b>23,5</b>	<b>101</b>	<b>710</b>				
<b>Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день</b>										
<b>Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день</b>										
<b>Среднее значение за период</b>										
		<b>723</b>	<b>26,4</b>	<b>26,3</b>	<b>107</b>	<b>768,5</b>				