



МЕНЮ

Октябрь 2026 г. - Декабрь 2026 г.

Рацион: Дети ОВЗ 7-11 лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.				

1 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	210	5,45	2,28	6,65	0,45	42,46	250,5	14,92	
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	5,87	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	
Итого за 'Завтрак'			17,93	10,17	15,32	1,14	76,07	510,6	47,21	37,79

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	11,68	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	7,29	0	5,9	4,35	15,87	140,7	12,53	
16/8	Котлета школьная	90	9,78	8,34	21,07	2,16	9,06	264,5	46,95	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	12,80	
6/10	Компот из клюквы	200	0,05	0	0,02	0,02	10,46	40,47	5,05	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			28,84	8,37	30,73	7,97	115,1	840,7	96,72	62,21
Итого за день			46,78	18,54	46,05	9,11	191,2	1351	143,93	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			0,58	18,54	-1,35	9,11	-9,79	-58,7		
Содержание, % от калорийности			14		32		54			

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	150	21,74	21,99	13,65	0,14	20,45	292,8	63,11	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,62	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,85	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	
Итого за 'Завтрак'			35,23	31,32	23,92	0,72	64,63	611,5	98,00	41,75

Обед

5/1	Салат витаминный	30	0,31	0	4,93	4,93	1,47	50,84	6,71	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	12,00	
2/2	Борщ	200	2,44	0,24	4,84	3,32	10,36	91,01	14,21	
5/9	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230	45,65	
48/3	Горошница	150	10,14	0,02	2,84	1,05	29,03	173,2	5,31	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,62	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' **42,36** **5,93** **28,75** **14,77** **111,5** **853,3** **95,21** **58,25**

Итого за день **77,58** **37,25** **52,67** **15,49** **176,1** **1465** **193,21**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

22

33

45

3 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8	17,14	
-	Какао с молоком и витаминами	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	13,55	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	19,09	
45	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	37,05	

Итого за 'Завтрак' **16,65** **5,88** **28,14** **3,23** **87,84** **657**

91,72 **42,15**

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	0,9	0	5,95	5,95	5,69	77,86	10,04	
-----	---	----	-----	---	------	------	------	-------	-------	--

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,55	0	2,01	2,01	23,27	123,2	9,49	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
12/7	Горбуша с овощами	90	11,83	11,08	8,07	2,56	5,77	139,6	82,50	
38/3	Рис отварной	150	3,81	0,05	5,33	0,54	39,94	223,6	10,84	
200/1	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,00	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			29,57	14,9	25,43	11,77	140,6	901,7	140,73	57,85
Итого за день			46,22	20,78	53,56	15	228,4	1559	232,45	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			0,02	20,78	6,16	15	27,42	148,7		
Содержание, % от калорийности			12		32		56			

4 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,9	0	2,54	211,2	42,24	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	5,12	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,94	
1/1	Кукуруза консервированная	30	0,65	0	0,12	0,12	3,44	17,27	17,65	
Итого за 'Завтрак'			19,83	15,53	16,74	0,84	60,51	460,6	74,84	38,75

Обед

16/1	Салат из моркови школьный	60	0,7	0	5,93	5,93	6,79	80,16	4,64	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,69	0,1	4,69	4,27	12,94	101,9	20,56	
12/8	Голубцы ленивые	90	8,6	0,02	2,82	0,1	7,7	88,09	24,09	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,54	0,05	6,49	1,7	34,07	212,2	11,26	
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,84	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			24,57	0,17	20,67	12,71	116,6	728,1	72,10	61,25
Итого за день			44,41	15,7	37,4	13,55	177,1	1189	146,94	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			-1,79	15,7	-10	13,55	-23,93	-221		
Содержание, % от калорийности			16		29		55			

5 день
Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	150	26,78	26,9	16,94	0,17	24,46	359,7		
									77,71	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79		
									9,58	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,94	
Итого за 'Завтрак'			41,87	37,63	28,66	0,78	76,53	728		
									118,65	51,80

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	11,68	
18/2	Суп картофельный с рисом	200	1,8	0	1,83	1,83	16,14	86,4		7,60
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного школьные	90	14,28	0,03	3,77	0,07	4,76	109,9		45,76
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9		12,80
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84		6,89
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			31,4	3,83	12,71	3,35	111,5	677,3	101,59	48,20
Итого за день			73,27	41,46	41,37	4,13	188,1	1405	220,24	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			27,07	41,46	-6,03	4,13	-12,95	-4,64		

Содержание, % от
калорийности

21

27

51

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3	15,90	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	5,12	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	19,09	
45	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	37,05	

Итого за 'Завтрак'

12,24 2,52 22,09 2,3 85,04 575,7

82,05 41,75

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	11,68	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,69	0,1	4,69	4,27	12,94	101,9	20,56	
16/8	Котлета школьная	90	9,78	8,34	21,07	2,16	9,06	264,5	46,95	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	12,80	
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,89	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед'

24,26 8,47 29,52 7,88 112,6 803,2 106,59 58,25

Итого за день

36,49 10,99 51,61 10,19 197,7 1379 188,64

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 7-
11 лет)

46,2 0 47,4 0 201 1410

Отклонение

-9,71 10,99 4,21 10,19 -3,35 -31,1

Содержание, % от
калорийности

11

35

54

7 день

Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	150	26,78	26,9	16,94	0,17	24,46	359,7	77,71	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,62	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,94	

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	
Итого за 'Завтрак'			38,93	34,79	25,51	0,76	72,07	670,4		
										110,69 35,33
Обед										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,62		4,24
2/2	Борщ	200	2,44	0,24	4,84	3,32	10,36	91,01	14,21	
39/3	Греча по-купечески с мясом	240	23,74	11,87	50,75	14,81	63,14	787,4		74,77
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53		11,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			33,05	12,11	59,87	22,42	145	1227	111,93	64,67
Итого за день			71,98	46,89	85,38	23,18	217,1	1898	222,62	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			25,78	46,89	37,98	23,18	16,07	487,6		
Содержание, % от калорийности			16		42		43			

8 день
Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	220	8,47	3,17	10,03	2,67	37,59	270,4	17,14	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		13,55
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	19,09	
Итого за 'Завтрак'			16,38	6,17	28,79	3,21	79,03	628,8		
										54,67 34,00

Обед

16/1	Салат из моркови школьный	60	0,7	0	5,93	5,93	6,79	80,16	4,64	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,6	4,35	15,87	119,2	12,53	
12/8	Свинина тушеная	90	18,93	18,1	50,74	8,6	4,99	552,3	85,69	
38/3	Рис отварной	150	3,81	0,05	5,33	0,54	39,94	223,6	10,85	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,62	

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			34,72	18,15	67,35	20,16	122,8	1221	125,04	66,00
Итого за день			51,09	24,32	96,14	23,37	201,8	1849	179,71	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			4,89	24,32	48,74	23,37	0,8	439,4		
Содержание, % от калорийности			11		48		41			

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	210	8,21	3,03	8,38	1,36	36,2	244,7	16,74	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	9,58	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	
Итого за 'Завтрак'			23,2	13,76	20,1	1,96	73,75	557,5	52,74	41,55

Обед

31/1	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	11,68	
18/2	Суп картофельный с рисом	200	1,8	0	1,83	1,83	16,14	86,4	7,60	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	90	14,48	13,51	11,19	0,11	7,24	188	78,84	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	12,80	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	8,20	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			31,54	17,3	20,11	3,37	122,1	784,3	135,98	58,45
Итого за день			54,75	31,06	40,21	5,33	195,8	1342	188,72	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			8,55	31,06	-7,19	5,33	-5,16	-68,3		

Содержание, % от
калорийности

17

28

55

10 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба" (рис, пшено)	220	5,49	3,3	7,17	0,56	29,06	201,1	16,45	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	5,87	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	19,09	
Итого за 'Завтрак'			10,25	3,46	22,36	1,25	62,93	488,2	46,30	46,55

Обед

-	Овощное ассорти	60	0,61	0	0,08	0,08	2,94	13,41	12,02	
34/2	Суп рыбный	200	7,83	0,01	3,28	0,3	17,99	131,1	34,40	
11/3	Капуста тушеная с мясом школьная	240	13,25	0,03	3,79	0,21	19,05	156,1	42,64	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44	5,67	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' 28,14 0,05 8,07 1,51 98,84 560,6 102,44 53,45

Итого за день 38,39 3,5 30,42 2,76 161,8 1049 148,74

Норма (СанПиН 46,2 0 47,4 0 201 1410

2.3/2.4.3590-20 7-
11 лет)

Отклонение -7,81 3,5 -17 2,76 -39,23 -361

Содержание, % от 15 27 57
калорийности

Итого за период 541 250,5 534,8 122,1 1935 14485 1865,20

Содержание, % от 14,94 33,23 51,23 1449
калорийности