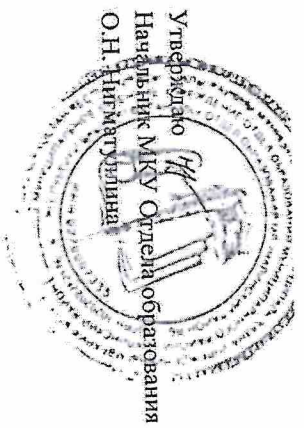




Утверждено
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Никитюк

Меню для учащихся ОВЗ в образовательных организациях города и района.
Категория: (1-4 классы) сумма 160,48 в день. Январь 2026г.

Согласовано
Директор Общеобразовательного
МБОУ СОШ №4 с. Шиньково
Завтрак 446,5-616,9 ккал
Обед 669,8-863,6 ккал
с. Миняк

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		202	Каша овсяная молочная жидкая	208	25,00	190,00	4,30	5,80	29,80
		306	Какао с молоком	200	20,00	172,00	3,60	3,30	13,70
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		65,00	629,00	14,30	13,40	93,20
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	20	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2
				180/5	30	233	6,5	4,4	40
		227	Макароны отварные с маслом	200	15	110	1	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		2	Хлеб ржаной-пшеничный		105	910,20	31,2	22,04	140,64
			Итого						13.01.2026
Прием пищи	Раздел		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		126	Голубцы ленивые	70/30	23,20	98	6	5,2	6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		73,20	564	17,5	9,7	101,2
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	20	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	30	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5

		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	15	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		92	625	38,6	16,15	81,3
		67	Суп Крестынский с крупой	200	20	138	2,8	6,6	15,3
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		70,00	693,20	16,1	16,64	113,14
									19,01.2026

162,00

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		208	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	25,00	223	6,5	8,2	30
		300	Чай с сахаром	200	20,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	35	190	3	1	42
			итого		85	429	13,6	9,28	108,6
Обед		56	Рассольник Ленинградский	250	20	130	2,4	5,7	15,7
		107	Рыбные палочки	70	22,04	124	7,2	7,4	6,9
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		92,04	782,5	17,7	17,8	97,7
									20.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		81,00	470	8,17	11,49	75,9
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	210	20	78	1,8	4,3	6,7
		101	Жаркое по-домашнему	150	30	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10

177,04

		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		68,2	705	23,2	17,8	108,9
		55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	20	103	2	6,2	8,8
		135	Биточки мясные с морковью	80	23,2	204	12,6	13,6	7,5
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		70,00	793,3	26,26	33,94	96,28
									26.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		97	625	38,6	16,15	81,3
Обед		67	Суп Крестьянский с крупой	200	20	138	2,8	6,6	15,3
		99	Биточки мясные с морковью	80	23,2	151	8	8,02	10,6
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		98,2	870,2	22,3	19,12	120,9
									27.01.2026
Завтрак	Раздел	134	Рыбные палочки	70	22,04	270	15,4	19,2	8,5
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		77,04	680	25,9	23,65	90
Обед		69	Суп из овощей	200	20	86	1,9	3,5	10,7
		215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5

138,20

195,2

		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		80	755,2	17,5	15,2	106,2
									28.01.2026

157,04

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		101	Тертелги мясные домашние	80	22,8	254	15,1	15	13,5
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		72,8	590	22,2	19,65	81,1
Обед	Раздел	68	Суп лапша домашняя (без картофеля)	200	20	105	2,7	4,4	12,9
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		65	575,2	12	13,88	72,9
									29.01.2026

137,8

		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
Завтрак		300	Чай с сахаром	200	20,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		65	479	13,4	13,08	104,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	20	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Коплеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		91	705,95	21,87	13,86	98,45
									30.01.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	Биточки мясные со свеклой	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3

156

		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (груша)	200	40	190	3	1	42
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		68,2	429	23,2	17,8	108,9
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	20	103	2	6,2	8,8
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		100,00	787,20	26,26	33,94	96,28

168,20

Итого: Зав: 533,6; Об:769,95

Итого: 160,61 руб