

Утверждаю  
Начальник МКУ Отдела образования  
О.Н. Загматумина



Согласовано

Директор Общеобразовательной  
МБОУ СОШ № 1 *Кочургужаево*  
*Хасаргайский район* в.п.



Завтрак 446,5-616,9 ккал

Обед 669,8-863,6 ккал

Меню для учащихся ОВЗ в образовательных организациях города и района.

Категория: (1-4 классы) сумма 160,48 в день. Январь 2026г.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	12.01.2026
		202	Каша овсяная молочная жидккая	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	
		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		105	910,20	31,2	22,04	140,64	
										13.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		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	

**Завтрак**  
**446,5-**  
**616,9**  
**ккал**

**Обед 669,8-**  
**863,6 ккал**

**Меню для учащихся ОВЗ в образовательных организациях города и района.**

**Категория: ( 1-4 классы) сумма 160,48 в день. Январь 2026г.**

									12.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		202	Каша овсяная молочная жидккая	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
		<b>итого</b>			<b>65,00</b>	<b>629,00</b>	<b>14,30</b>	<b>13,40</b>	<b>93,20</b>
<b>Обед</b>	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
		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
		<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>910,20</b>	<b>31,2</b>	<b>22,04</b>	<b>140,64</b>
									130,00
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		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
		<b>итого</b>			<b>73,20</b>	<b>564</b>	<b>17,5</b>	<b>9,7</b>	<b>101,2</b>
<b>Обед</b>		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

170,00

		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
		<b>Итого</b>			<b>86</b>	<b>1358,20</b>	<b>45,92</b>	<b>23,98</b>	<b>230,24</b>

159,20

									14.01.2026
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>Завтрак</b>		135	Биточки мясные с морковью	80	23,20	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		<b>итого</b>			<b>68,2</b>	<b>574</b>	<b>8,1</b>	<b>4,7</b>	<b>75,1</b>
<b>Обед</b>		67	Суп картофельный с бобовыми	200	20	211,25	7,75	5,12	31,87
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	30	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		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
		<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>654,35</b>	<b>21,87</b>	<b>13,86</b>	<b>98,45</b>
									15.01.2026
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>Завтрак</b>		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	25,00	200	68	6,7	27,6
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	23,00	144,00	2,4	4,25	22,20
		<b>итого</b>			<b>73</b>	<b>521</b>	<b>74,4</b>	<b>11</b>	<b>91,3</b>
<b>Обед</b>	<b>Раздел</b>	<b>62</b>	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>141</b>	<b>3,2</b>	<b>3,6</b>	<b>23</b>
		101	Жаркое по-домашнему	150	25	254	15,1	15	13,5
		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
		<b>Итого:</b>			<b>65</b>	<b>625,22</b>	<b>21,1</b>	<b>19,72</b>	<b>90,6</b>

188,2

138

									16.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		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	15	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		<b>итого</b>			<b>92</b>	<b>625</b>	<b>38,6</b>	<b>16,15</b>	<b>81,3</b>
		67	Суп Крестьянский 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
		<b>Итого:</b>			<b>70,00</b>	<b>693,20</b>	<b>16,1</b>	<b>16,64</b>	<b>113,14</b>
									19.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		208	Каша пшенная молочная жидккая	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
		<b>итого</b>			<b>85</b>	<b>429</b>	<b>13,6</b>	<b>9,28</b>	<b>108,6</b>
<b>Обед</b>		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
		<b>Итого:</b>			<b>92,04</b>	<b>782,5</b>	<b>17,7</b>	<b>17,8</b>	<b>97,7</b>
									20.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		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

162,00

177,04

		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		<b>итого</b>			<b>81,00</b>	<b>470</b>	<b>8,17</b>	<b>11,49</b>	<b>75,9</b>
<b>Обед</b>		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
		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
		<b>Итого:</b>			<b>80</b>	<b>595,20</b>	<b>30,9</b>	<b>33,54</b>	<b>98</b>
									21.01.2026
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>Завтрак</b>		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
		<b>итого</b>			<b>73,20</b>	<b>564</b>	<b>17,5</b>	<b>9,7</b>	<b>101,2</b>
<b>Обед</b>	<b>Раздел</b>	<b>62</b>	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>	<b>200</b>	<b>20</b>	<b>141</b>	<b>3,2</b>	<b>3,6</b>	<b>23</b>
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		226	Бобовые отварные	180/4	15	257	16,1	4,2	33,7
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		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
		<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>804,3</b>	<b>24,86</b>	<b>25,04</b>	<b>120,98</b>
									22.01.2026
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход</b>	<b>Цена</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>Завтрак</b>		209	Каша пшеничная молочная жидккая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		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
		<b>итого</b>			<b>65</b>	<b>445</b>	<b>18,7</b>	<b>20,1</b>	<b>111,60</b>
<b>Обед</b>		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	20	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	35	465	18,5	20,1	50,1

161,00

173,20

		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
		<b>Итого:</b>			<b>80</b>	<b>803,5</b>	<b>34,17</b>	<b>36,14</b>	<b>91,59</b>
									23.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		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
		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
		<b>итого</b>			<b>68,2</b>	<b>705</b>	<b>23,2</b>	<b>17,8</b>	<b>108,9</b>
		55	Щи из свежей капусти 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
		<b>Итого:</b>			<b>70,00</b>	<b>793,3</b>	<b>26,26</b>	<b>33,94</b>	<b>96,28</b>
									26.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		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
		<b>итого</b>			<b>97</b>	<b>625</b>	<b>38,6</b>	<b>16,15</b>	<b>81,3</b>
<b>Обед</b>		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
		<b>Итого:</b>			<b>98,2</b>	<b>870,2</b>	<b>22,3</b>	<b>19,12</b>	<b>120,9</b>

145

138,20

195,2

									27.01.2026
<b>Завтрак</b>	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
			<b>итого</b>		<b>77,04</b>	<b>680</b>	<b>25,9</b>	<b>23,65</b>	<b>90</b>
<b>Обед</b>	Раздел	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
		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
			<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>755,2</b>	<b>17,5</b>	<b>15,2</b>	<b>106,2</b>
									28.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак	101	Тефтели 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
			<b>итого</b>		<b>72,8</b>	<b>590</b>	<b>22,2</b>	<b>19,65</b>	<b>81,1</b>
<b>Обед</b>	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
			<b>Итого:</b>		<b>65</b>	<b>575,2</b>	<b>12</b>	<b>13,88</b>	<b>72,9</b>
									29.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак	209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
		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

157,04

137,8

			итого		65	479	13,4	13,08	104,1
<b>Обед</b>		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
		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
			<b>Итого</b>		<b>91</b>	<b>705,95</b>	<b>21,87</b>	<b>13,86</b>	<b>98,45</b>
									30.01.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		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
		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
			<b>итого</b>		<b>68,2</b>	<b>429</b>	<b>23,2</b>	<b>17,8</b>	<b>108,9</b>
<b>Обед</b>		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
			<b>Итого:</b>		<b>100,00</b>	<b>787,20</b>	<b>26,26</b>	<b>33,94</b>	<b>96,28</b>

156

168,20

Итого: Зав: 533,6; Об:769,95

Итого: 160,61 руб