

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кочневская средняя общеобразовательная школа Татарского
муниципального округа Новосибирской области**

РАССМОТРЕНО Протокол совещания Совета школы № <u>134</u> от 31.08.2026г.	 УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Кочневская СОШ: Пекарь О.С. № <u>134</u> от 31.08.2026г.
---	---

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**Ограниченными возможностями здоровья
(ОВЗ) с 12 до 18 лет**

Составил:

Осипова Надежда Николаевна. завхоз

С.Кочневка 2026г.

Перспективное меню для детей с ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	680	21.4	27.6	106.8	759.2
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	880	34.2	34.9	107.3	880.4
	Итого за день	1560	55.6	62.5	214.1	1639.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	710	15.3	18.6	79.3	544.7
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	850	35.9	27.3	119.6	867.7

	Итого за день	1560	51.2	45.9	198.9	1412.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Яблоко	135	0.5	0.5	13.2	59.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	715	22.7	19	88.7	616.7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	860	42	22	114.4	824.1
	Итого за день	1575	64.7	41	203.1	1440.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	630	21.3	25.7	63.7	570.8
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Обед	800	50.7	27.8	104.8	872.6
	Итого за день	1430	72	53.5	168.5	1443.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4

Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	19.2	24.5	74.3	592.9
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	1020	32.2	24.9	154.8	972.6
	Итого за день	1570	51.4	49.4	229.1	1565.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	660	20.5	24.5	111.4	745.5
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	920	43.3	31.5	137.7	1005.9
	Итого за день	1580	63.8	56	249.1	1751.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8	45.3	349.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	690	17.3	15.6	86.2	555.2
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4

54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	850	35.1	33.2	107.6	869.6
	Итого за день	1540	52.4	48.8	193.8	1424.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	550	24.9	29.5	92.4	733.8
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	1010	45.8	22.1	111.8	829.7
	Итого за день	1560	70.7	51.6	204.2	1563.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	690	18.5	24.8	69.5	573.3
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Обед	900	28.7	29.7	113.1	835.6
	Итого за день	1590	47.2	54.5	182.6	1408.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	710	17	19.5	103	654.9
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Обед	850	48.2	32.5	93	859
	Итого за день	1560	65.2	52	196	1513.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	658.5	19.8	22.9	87.5	634.7
Обед	894	39.6	28.6	116.4	881.7
Среднее значение за период	1552.5	59.4	51.5	203.9	1516.4