

Директор МКОУ «Карасевская
Голушкова

Приказ № 19 от 26.06.2026 г

детей с ОВЗ 12 – 18 лет

Организация: МКОУ Карасевская СОШ Болотнинского района Новосибирской области

Название меню: *ОВЗ*

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

рецептур Название блюда

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность

г г г г ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

4-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
4-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
ром.	Печенье шоколадное	40	2,2	8,7	19,7	165,9
	Итого за Завтрак	550	15,3	15,4	106,6	625,8

Обед

4-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
4-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	3,8	5,6	13,6	120,4
4-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
4-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,1
4-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
ром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	1030	44,5	42,2	116,5	1024,2
	Итого за день	1580	59,8	57,6	223,1	1650

Вторник, 1 неделя

Завтрак

4-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	21,2	163,2
4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4

ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	590	19,9	12,2	106,9	616,2
	Обед					
4-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
4-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
4-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
ром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	980	46	44,5	105,9	1008,2
	Итого за день	1570	65,9	56,7	212,8	1624,4

Среда, 1 неделя

Завтрак

3-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3
4-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	560	16,7	19,9	93	617,2

Обед

4-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,9
4-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	4	8,8	83,5
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
4-4м	Котлета из говядины	110	20,1	19,1	18,1	324,8
4-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
4-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3

Итого за Обед	970	43,2	40,4	137	1085,3
Итого за день	1530	59,9	60,3	230	1702,5

Четверг, 1 неделя

Завтрак

4-3г	250	13,2	11,4	47,8	346,2
4-3гн	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Завтрак	570	22	12,7	100,3	602,7

Обед

4-24с	250	4	2,4	18,9	113,5
4-10м	180	19,8	19,8	12	305,4
4-21м	100	32,1	2,4	1,1	154,8
4-6хн	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	100	5	3,2	3,5	62,8
Пром.	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед	910	66,8	28,7	78,8	841,4
Итого за день	1480	88,8	41,4	179,1	1444,1

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-26к	220	5	6,3	26,7	183,9
54-23хн	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	60	1,4	12,2	31,9	243,4
Пром.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Завтрак	560	12,2	19,4	103,9	640

Обед

54-1з	100	23,2	29,5	0	358,3
54-3с	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-9м	220	22,1	20,6	18,9	349,7

ром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	850	55,3	57,8	101,5	1147,9
	Итого за День	1410	67,5	77,2	205,4	1787,9

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

4-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
4-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	550	17,6	12,6	94	559

Обед

4-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
4-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
4-26г	Рис с овощами	220	4,7	8,3	38,2	246,1
/ф	Тефтели "Натуральные"	120	14,7	12	8,6	201,4
4-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	1000	39,5	40,6	112	970,8
	Итого за День	1550	57,1	53,2	206	1529,8

Вторник, 2 неделя

Завтрак

1-27к	Каша жидкая молочная манная	230	6,1	6,6	27	192
1-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Печенье апельсиновое	40	2,4	8,7	21,4	173,6
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	18,8	19,6	90,4	613,6

	Обед					
4-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	3,8	4,8	10,5	100,2
4-1г	Макаронны отварные	230	8,2	7,5	50,3	301,7
4-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,1
4-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930	38,2	33	108,8	884,6
	Итого за день	1480	57	52,6	199,2	1498,2

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
4-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	16,9	130,6
4-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	550	16,7	8,5	101,3	548,5

	Обед					
4-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
4-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6,3	3,2	18,2	127
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
4-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
4-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	930	56,4	15,2	117,9	835
	Итого за день	1480	73,1	23,7	219,2	1383,5

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
4-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209

4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
ром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ром.	Круассан	40	2,7	0,8	22,3	107,1
	Итого за Завтрак	570	17,9	11,7	93,3	549,6
	Обед					
4-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9	113,5
4-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
4-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	960	35,8	29,3	114,7	865,7
	Итого за день	1530	53,7	41	208	1415,3

Пятница, 2 неделя						
	Завтрак					
3-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	560	18,7	21,2	110,3	705,2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-12м	Плов с курицей	280	38,2	9	46,6	420,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6,7	2	55,9	267,8
	Итого за Обед	1010	55,7	27,6	161,6	1118

Итого за день

1570 74,4 48,8 271,9 1823,2

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетичес V1

г	г	г	г	ккал	мг	В2	А	мкг рет.эк
561	17,58	15,32	100	607,78	0,31	0,3		61,75
957	48,14	35,93	115,47	978,11	0,49	0,98		405
1518	65,7	51,3	215,5	1585,9	0,8	1,3		466,8

Средние показатели за Завтрак

Средние показатели за Обед

Средние показатели за период