



Утверждаю:

И.А.Колчина

08 2026 г.

Приказ № 189

Примерное десятидневное МКОУ Варламовской СОШ

для детей- инвалидов и детей ОВЗ (от 7 до 11 лет)

осенне- зимний период

	Организация: Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Варламовская средняя общеобразовательная школа					
	Название меню: примерное десятидневное МКОУ Варламовской СОШ для детей- инвалидов и детей ОВЗ с 1 -4 классов					
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
	Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ					
	Срок действия меню: 02.09.2025-26.05.2026					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,5	13,5	47,9	354,8
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	590	15,1	21,5	84,3	590,3
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	800	34,9	21	111,4	773,8
	Итого за день	1390	50	42,5	195,7	1364,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	60	6,2	3,7	10,5	99,8
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	23,4	16,6	102,8	655,1

	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,4	11,4	15,6	234,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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
	Итого за Обед	850	31,7	28,9	102,1	796,5
	Итого за день	1460	55,1	45,5	204,9	1451,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	620	15,4	10,9	98,2	552,1
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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	39,8	35	105,7	897,6
	Итого за день	1470	55,2	45,9	203,9	1449,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	620	13,9	12,3	93,2	539,4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
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	850	36,1	25,8	101,8	784,3
	Итого за день	1470	50	38,1	195	1323,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	620	26,6	23,2	79,3	632,4
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	800	33,5	23,2	99,2	738,7
	Итого за день	1420	60,1	46,4	178,5	1371,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	620	17,5	12,1	100,2	580,2
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	900	34,1	34,7	91,9	818,3
	Итого за день	1520	51,6	46,8	192,1	1398,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
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
	Итого за Завтрак	600	19,6	16,8	90,4	591,2
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24,4	16,9	9,4	287,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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	900	40,6	29,7	106,6	857,6
	Итого за день	1500	60,2	46,5	197	1448,8
	Среда, 2 неделя					

	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	560	17,5	21,9	93,4	639,9
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
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	795	37,6	32,5	83,7	777,9
	Итого за день	1355	55,1	54,4	177,1	1417,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	650	19,7	19,4	79,2	570,7
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
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.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6

	Итого за Обед	830	34,7	34,9	114,5	911,6
	Итого за день	1480	54,4	54,3	193,7	1482,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6,5	26,2
	Итого за Завтрак	610	17,4	12,2	93,2	553
	Обед					
54-10э	Салат из капусты с овощами	140	4	9,4	3,9	116,7
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Обед	800	26,7	28,7	97,7	755,1
	Итого за день	1410	44,1	40,9	190,9	1308,1