

Утверждаю
Директор МКОУ Баклушевской СОШ
им. Е.М. Дергай /Н.Г. Кучер/
Приказ № 42 от 31.08.2026 г.



Примерное десятидневное меню для двухразового питания обучающихся 12-18 лет с ОВЗ

МКОУ Баклушевская средняя общеобразовательная школа имени Е.М. Дергай

на 2026-2027 учебный год

Примерное десятидневное меню для 2х разового питания обучающихся 12-18 лет с ОВЗ в соответствии с
рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов **МКОУ Баклушевская СОШ им.
Е.М.Дергай**

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					витамины				минеральные вещества				№ тех. Карты
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	В ¹	В ²	С	А	Са	Fe	Mg	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
день №1														
завтрак														
Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,10	11,50	55,00	359,79	0,10	0,20	0,65	64,40	151,00	1,86	34,00	170	№ 54-2к
Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	0,04	0,02	26,60	7,00	24,50	0,07	7,70	11,9	пром
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	2,80	12,30	0,00	0,01	0,04	0,30	66,01	0,72	3,83	7,18	№ 54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Булочка с абрикосом	60	4,02	1,17	33,51	160,70	0,06	0,01	1,20	20,50	54,00	0,48	10,20	87	пром
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,98	11,75	39,5	пром
Всего за завтрак	650	19,02	13,47	127,11	705,49									
обед														
Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	133,00	14,00	0,90	20,00	26,00	№54-3з
Капуста тушеная с мясом	200	22,00	22,00	13,30	339,40	0,09	0,19	28,88	103,13	83,34	3,64	48,36	232,71	№54-10м
Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	0,00	0,02	0,30	1,50	18,00	0,67	22,00	18,00	№54-3хн
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Сыр тверд\ сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	0,01	0,06	0,14	52,00	176,00	0,20	7,00	100,00	№ 54- 1з
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,40	8,40	15,70	168,30	0,08	0,05	6,57	199,00	77,38	0,97	28,59	115,80	№54-27с
всего за обед	860	42,20	37,60	91,70	873,90									
день №2														
завтрак														
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,49	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	0,36	8,40	25,2	№54-2з
Омлет натуральный	200	16,90	24,00	4,30	300,60	0,08	0,53	0,40	244,00	146,00	2,80	22,00	270	№и54-1о
Какао с молоком	200	4,70	3,50	8,90	85,90	0,07	0,16	0,60	17,25	167,60	1,08	34,32	130,28	№54-21гн
Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	0,02	12,00	6,00	19,20	2,64	10,8	13,2	пром

день №4														
завтрак														
Запеканка из творога	200	39,50	14,20	29,70	404,90	0,070	0,43	0,38	68,20	284,00	1,14	43,00	388	№ 54-1г
Джем из абрикосов	10	0,10	0,00	7,20	29,00	0,00	0,00	0,24	5,00	1,20	0,04	0,90	1,8	пром
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	2,80	12,30	0,00	0,10	9,04	0,30	66,01	0,72	3,83	7,18	№ 54-2гн
Х леб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,98	11,75	39,5	пром
Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	0,04	0,02	26,60	7,00	24,50	0,07	7,70	11,9	пром
Всего за завтрак	550	45,5	15	75,5	618,9									
обед														
Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	133,00	14,00	0,90	20,00	26	№54-3з
Суп гороховой	250	6,50	5,40	19,90	154,80	0,19	0,33	5,96	121,00	40,70	1,85	38,94	111,61	№54-8с
Жаркое по -домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,40	0,18	0,24	11,92	34,10	31,52	4,28	55,62	288,20	№54-9м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,02	15,00	108,08	0,08	2,11	4,31	№ 54-1хн
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
всего за обед	890	39,8	29,9	104,5	846,4									
день №5														
завтрак														
Омлет натуральный	200	16,90	24,00	4,30	300,60	0,08	0,53	0,40	244,00	146,00	2,80	22,00	270	№и54-1о
Горошек зелёный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,04	0,02	2,40	18,00	10,50	0,36	11,00	32,4	№ 54-20з
Чай с лимоном и сахаром	200	0,02	0,10	3,00	13,40	0,00	0,01	1,16	0,38	66,93	0,76	4,56	8,52	№ 54-3гн
Банан	150	2,30	0,80	31,50	141,80	0,06	0,08	15,00	30,00	12,00	0,90	63,00	42	пром
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,98	11,75	39,5	пром
Всего за завтрак	680	26,02	25,70	72,80	626,10									
обед														
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,10	8,70	42,00	0,02	0,03	4,45	1,31	138,55	1,33	20,88	40,80	№54-28з
Макаронны отварные	200	7,10	6,60	43,70	262,40	0,08	0,03	0,00	24,50	141,11	0,98	9,60	54,30	№54-1г
Гуляш из говядины	100	17,00	16,50	3,90	231,70	0,04	0,11	1,41	25,50	15,00	2,48	23,00	167,00	№54-2м
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром

Щи из свеж капусты со сметаной	250	3,60	6,70	6,60	100,90	0,04	0,36	13,46	131,00	55,47	0,60	19,72	52,30	№54-1с
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	0,01	0,50	80,00	98,00	11,00	0,54	3,00	3,00	№54-13хн
всего за обед	940	36,40	31,00	117,50	894,20									
день №6														
завтрак														
Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,50	7,25	40,10	260,40	0,14	0,19	0,52	26,70	155,00	2,23	42,00	220	№ 54-23к
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	7,60	71,40	0,05	0,13	0,52	13,29	30,67	1,05	30,67	106,79	№ 54-23гн
Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	0,02	12,00	6,00	19,20	2,64	10,8	13,2	пром
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,98	11,75	39,5	пром
Масло сливочное (порциями)	10	0,01	7,25	0,13	66,10	0,00	0,01	0,00	45,00	2,40	0,02	0,00	3	№ 54-19з
всего за завтрак	650	18,008	18,6	90,13	599,40									
обед														
Огурец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00	10,00	23,00	0,60	14,00	42,00	№54-2з
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,50	47,90	311,60	0,30	0,16	0,00	25,60	62,15	5,40	160,21	241,32	№54-4г
Курица отварная	100	32,10	2,40	1,10	154,80	0,08	0,08	3,80	30,60	1,87	111,00	220,00	100,00	№54-21м
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,60	6,70	12,10	123,60	0,06	0,37	8,46	168,00	50,72	1,10	27,33	66,87	№54-2с
Соус сметанный натуральный	30	0,90	4,90	2,00	55,80	0,01	0,03	0,05	23,31	24,08	0,07	2,58	17,23	№ 54-4соус
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60	0,01	0,01	1,60	1,20	13,80	0,36	8,40	25,20	№54-32хн
всего за обед	970	55,2	23,6	115	893,3									
день №7														
завтрак														
Каша вязкая молочная пшённая	250	10,40	12,70	47,10	343,60	0,23	0,19	0,68	52,00	179,00	1,65	61,00	233	№ 54-6к
Какао с молоком	200	4,70	3,50	8,90	85,90	0,07	0,16	0,68	17,25	167,60	1,08	34,32	130,28	№ 54-21гн
Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	0,04	0,02	26,60	7,00	24,50	0,07	7,70	11,9	пром
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,98	11,75	39,5	пром
всего за завтрак	590	20,8	17	91,8	602,2									
обед														

Салат из б\качаной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	135,90	0,03	0,04	38,52	203,00	46,32	0,60	17,34	32,01	№ 54-8з
Суп картофельный с рыбой	250	11,80	4,50	18,10	160,10	0,16	0,40	9,72	129,00	44,11	1,42	55,77	192,30	№54-31с
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Плов с курицей	200	27,30	6,50	33,30	300,40	0,09	0,09	2,36	165,00	75,84	2,02	108,24	234,90	№54-12м
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	0,01	0,05	0,32	69,96	90,50	0,58	18,27	25,40	№54-2хн
всего за обед	840	48,3	22,1	116,1	855,1									
день №8														
завтрак														
Омлет с сыром	200	25,40	33,80	4,00	421,30	0,07	0,01	0,00	0,00	12,00	0,70	8,40	39,07	№ 54-4о
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	1,16	0,38	66,93	0,76	4,56	8,52	№ 54-3гн
Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	0,02	12,00	6,00	19,20	2,64	10,8	13,2	пром
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,98	11,75	39,5	пром
всего за завтрак	590	31,20	35,10	52,90	650,70									
обед														
Перец болгарский в нарезке	100	1,30	0,10	4,90	25,70	0,08	0,09	200,00	250,00	8,00	0,50	7,00	16,00	№54-4з
Молоко 3,2%	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,14	0,30	2,60	44,00	240,00	0,20	28,00	180,00	пром
Картофель отварной в молоке	200	6,00	5,90	35,50	219,00	0,20	0,18	14,55	27,30	84,03	1,58	44,45	146,30	№54-10г
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,80	4,10	6,10	112,30	0,08	0,14	0,94	295,32	50,56	1,03	43,83	189,36	№54-14р
Соус молочный натуральный	30	1,10	2,20	2,90	35,70	0,02	0,04	0,16	10,44	32,86	0,06	4,01	25,97	№54-5 соус
хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
Суп Крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4,00	6,80	12,90	129,20	0,06	0,39	8,03	129,00	43,74	0,70	21,80	79,96	№54-10с
всего за обед	970	37,60	25,00	111,40	820,30									
день №9														
завтрак														
Каша вязкая молочн кукурузная	250	9,10	11,50	55,00	359,79	0,10	0,20	0,65	64,40	151,00	1,86	34,00	170	№ 54-2к
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	7,60	71,40	0,05	0,13	13,29	0,52	148,74	1,05	30,67	106,79	№ 54-23гн
Груша	120	0,50	0,40	12,40	54,60	0,02	0,04	6,00	2,40	22,80	2,76	14,40	19,2	пром

Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,98	11,75	39,5	пром
Всего за завтрак	640	18,6	15,5	105,5	633,99									
обед														
Морковь отварная дольками	100	1,30	4,50	6,80	73,10	0,05	0,06	2,18	1308,00	87,50	0,66	36,04	52,24	№54- 27з
Суп из овощей	250	1,80	4,60	10,10	89,00	0,06	0,04	8,50	124,00	78,24	0,68	18,76	44,83	№ 54-17с
Макроны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,40	241,00	0,09	0,05	2,68	391,00	116,26	1,18	23,70	68,24	№ 54-2г
Котлета из говядины	100	18,20	17,40	16,40	295,20	0,08	0,15	0,11	22,10	39,76	2,56	26,16	183,43	№ 54-4м
Кисель из клюквы	200	0,10	0,04	14,02	56,80	0,03	0,03	1,20	0,00	63,27	0,13	2,61	5,90	№ 54-25 хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
всего за обед	940	34,3	35,74	122,22	946,90									
день №10														
Завтрак														
Горошек зелёный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,04	0,02	2,40	18,00	10,50	0,36	11,00	32,4	№ 54-20з
Омлет натуральный	200	16,90	24,00	4,30	300,60	0,08	0,53	0,40	244,00	146,00	2,80	22,00	270	№54-1о
банан	150	2,30	0,80	31,50	141,80	0,06	0,08	15,00	30,00	12,00	0,90	63,00	42	пром
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	5,00	36,40	0,03	0,07	0,30	6,90	103,41	0,76	9,92	46,33	№ 54-4гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,98	11,75	39,5	пром
Всего за завтрак	680	27,60	26,70	74,80	649,10									
Обед														
Суп фасолевый	250	6,50	5,40	17,50	144,80	0,14	0,35	4,70	151,00	45,63	1,59	36,29	132,03	№ 54-9с
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,10	8,70	42,00	0,02	0,03	4,45	1,31	138,35	1,33	20,90	40,80	№ 54-28з
Горошница	200	19,30	1,80	45,00	273,10	0,58	0,12	0,00	1,20	166,60	5,93	93,22	286,67	№ 54-21г
Печень говяжья по-строгановски	100	16,80	15,90	6,70	236,50	0,21	1,67	12,42	4728,15	47,29	5,72	17,64	275,54	№ 54-18м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,01	0,02	15,00	108,08	0,08	2,11	4,31	№ 54-1 хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	пром
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,05	0,02	0,00	0,00	10,50	1,17	14,10	47,40	пром
всего за обед	940	51,20	24,10	137,20	969,20									
среднее за 10 дней обед	926	42,53	27,70	134,00	909,44									
Среднее за 10 дней за завтрак и обед	1558	67,765	48,921	203,18	1522,49									