

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 7-11 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 7-11 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	200	7,2	9,2	44	287,8	0,10	0,16	0,13	51,49	139,44	1,46	27,15	135,3	№54-2к
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	0,00	7,00	24,50	0,67	7,70	11,9	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,00	0,01	4,00	0,30	66,01	0,72	3,83	7,18	№54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,07	11,75	39,5	пром
Булочка с абрикосом	60	4,02	1,17	33,51	160,7									пром
всего за завтрак	600	17,12	11,17	116,11	633,5									
обед														
Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	79,80	8,40	0,54	12,00	15,60	№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	1,09	0,11	39,00	132,00	0,15	5,30	75,00	№ 54- 1з
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,90	6,80	12,50	134,60	0,90	0,06	7,46	102,40	37,60	0,85	16,78	38,40	№54-27с
всего за обед	770	40,30	35,90	87,00	831,60									
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1370	57,42	47,07	203,11	1465,10									
день №2														
завтрак														
Огурец в нарезке	30	0,20	0,00	0,80	4,20	0,01	0,01	3,00	3,00	6,90	0,18	4,20	12,6	№ 54-2з
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	0,08	0,41	0,30	182,79	16,74	2,09	16,74	202,63	№ 54 -1о
Какао с молоком	200	4,70	3,50	8,90	85,90	0,07	0,16	0,68	17,25	167,60	1,08	344,32	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	10,80	13,2	пром
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,07	11,75	39,5	пром
всего за завтрак	570	23,20	22,70	55,20	517,10									
обед														
Салат из моркови и яблок	60	0,50	6,10	4,30	74,30	0,03	0,03	3,63	732,90	13,50	0,66	15,57	22,38	№54-11з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,90	5,40	9,70	98,90	0,050	0,300	6,77	134,66	40,58	0,87	21,86	53,49	№54-2с
Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	0,03	0,02	0,00	18,36	106,65	0,49	23,59	72,57	№54-6г
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	№54-5соус
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	9,02	0,00	0,00	12,00	0,66	8,40	39,00	
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	
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	0,02	0,01	0,10	0,00	0,24	0,00	0,03	0,02	№54-4хн
всего за обед	830	27,90	23,60	117,20	792,40									
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1400	51,1	46,3	172,4	1309,5									
день №3														
завтрак														
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	11,30	34,30	272,80	0,23	0,17	0,52	40,20	156,02	1,82	62,74	233,05	№54-9к
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
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	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,07	11,75	39,5	пром
всего за завтрак	590	15,80	13,50	82,20	512,00									
обед														
Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40	0,05	0,05	120,00	150,00	4,80	0,30	4,20	9,6	№54-4з
Суп картофель с макарон\ изделиями	200	3,60	2,50	18,10	109,50	0,10	0,28	6,89	97,51	19,76	0,86	23,15	64,06	№54-7с
Горошница	150	14,50	1,30	33,80	204,80	0,44	0,09	0,00	0,90	124,95	4,45	69,91	215,00	№54-21г
Оладьи из печени по -кунцевски	100	17,40	11,30	15,60	234,10	0,20	1,30	9,90	3390,00	20,00	5,05	17,90	216,00	№54-31м
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	0,01	0,03	0,32	70,00	28,00	0,58	18,00	25,00	№54-2хн
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	800	43,90	16,20	125,50	822,50									

ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1390	59,7	29,7	207,7	1334,5									
день №4														
завтрак														
Запеканка из творога	150	29,70	10,70	17,10	283,10	0,06	0,32	0,29	51,12	223,84	0,84	32,44	290,7	№54-1т
Джем из абрикосов	10	0,01	0,00	7,20	29,00	0,00	0,00	0,24	5,00	1,20	0,04	0,90	1,8	пром
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,07	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
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	2,80	12,30	0,00	0,01	0,04	0,30	3,83	0,72	3,83	7,18	№54-2гн
Всего за завтрак	500	35,61	11,50	62,90	497,10									
обед														
Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	15,00	79,80	8,40	0,54	12,00	15,6	№54-3з
Суп гороховой	200	5,20	4,40	15,90	123,80	0,15	0,26	4,77	97,19	32,55	1,48	31,15	89,29	№54-8с
Жаркое по домашнему	200	20,10	18,80	17,20	317,90	0,14	0,19	9,53	27,26	25,21	3,43	44,50	230,52	№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	750	33,1	24,2	94,7	727,3									
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1250	68,71	35,7	157,6	1224,4									
день №5														
завтрак														
Горошек зелёный	30	0,90	0,10	1,80	11,10	0,02	0,01	1,20	9,00	5,28	0,18	5,48	16,18	№ 54-20з
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	0,08	0,41	0,30	182,79	109,34	2,09	16,74	202,62	№ 54-1о
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	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	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,07	11,75	39,5	пром
всего за завтрак	600	21,2	19,7	70	540									
обед														
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	0,01	0,02	2,67	0,79	83,01	0,80	12,53	24,48	№54-28з
Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,40	105,83	0,73	7,20	40,70	№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	200	2,90	5,40	5,30	80,70	0,04	0,29	10,76	104,95	44,37	0,48	15,78	41,83	№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	800	33,30	28,00	101,80	791,60									
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1400	54,5	47,7	171,8	1331,6									
день №6														
завтрак														
Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,90	5,80	32,10	208,30	0,14	0,16	0,52	26,70	143,35	1,75	33,16	175,98	№54-2к
Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	0,02	12,00	6,00	19,20	2,64	10,80	13,2	пром
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	7,60	71,40	0,05	0,13	0,52	13,29	148,24	0,98	30,67	106,79	№54-23гн
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,07	11,75	39,5	пром
Всего за завтрак	590	16,40	9,90	82,00	481,20									
обед														
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	0,36	8,40	25,20	№54-2з
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	0,21	0,12	0,00	19,20	15,00	4,04	120,00	181,00	№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	200	2,90	5,40	9,70	98,90	0,05	0,03	6,77	134,66	40,58	0,87	21,86	53,49	№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	830	51,4	20,1	99,6	785,1									
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1420	67,8	30	181,6	1266,3									
день №7														
завтрак														
Каша вязкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	37,60	274,90	0,02	0,15	0,54	41,63	141,50	1,30	48,87	185,72	№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

ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1370	59,6	48,8	146,2	1260,1									
день №9														
завтрак														
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,90	5,80	33,00	207,80	0,09	0,15	0,52	34,62	136,31	1,06	22,72	117,86	№54-1к
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	7,60	71,40	0,05	0,13	0,52	13,29	148,24	0,98	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	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,07	11,75	39,5	пром
всего за завтрак	590	15,4	9,8	83,5	482									
обед														
Морковь отварная дольками	60	0,80	2,70	4,10	43,90	0,03	0,04	1,31	792,90	53,13	0,40	21,62	32,08	№54- 27з
Суп из овощей	200	7,00	18,50	40,35	356,00	0,25	0,18	34,00	494,00	312,90	2,73	75,02	179,33	№ 54-17с
Макроны отварные с овощами	150	4,70	6,19	26,55	180,80	0,07	0,04	2,00	293,20	87,20	0,89	17,77	51,20	№ 54-2г
Котлета из говядины	100	16,43	15,66	14,79	265,70	0,07	0,13	0,11	19,90	35,78	2,30	23,54	165,09	№ 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	800	35,63	43,99	139,31	1095,00									
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1390	51,03	53,79	222,81	1577									
день №10														
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
Горошек зеленый	30	0,90	0,10	1,80	11,10	0,02	0,01	1,20	9,00	5,28	0,18	5,48	16,18	№54-20з
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	0,08	0,41	0,30	182,79	109,34	2,09	16,74	202,63	№54-1о
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	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	9,00	0,50	6,30	29,25	пром
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	0,07	11,75	39,5	пром
всего за завтрак	600	22,60	20,70	72,00	563,00									
обед														
Суп фасолевый	200	5,20	4,30	14,00	115,90	0,11	0,28	3,73	120,79	36,50	1,27	29,04	105,63	№ 54-9с
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	0,01	0,02	0,00	0,79	83,01	0,80	12,53	24,48	№ 54-28з
Горошница	150	14,50	1,30	33,80	204,80	0,44	0,09	0,00	0,90	124,95	4,45	89,91	215,00	№ 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

