

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

А.А.А.А.



Центральный учебно-методический кабинет
для обучающихся с ОВЗ
МАОУ "Школа №7 для обучающихся с ОВЗ"

Директор ООУ "Комбинат
общественного питания"
Ушакова А.В.
сентябрь 2026г.



№ п/п	1 день	Завтрак	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
235,05	Каша рисовая молочная жирная с маслом сливочным	200	8,95	9,00	31,68	195,60	
1330,2	Вареники	50	1,90	2,00	4,40	51,40	
1142,03	Джем порционный	20	0,02	0,00	3,20	13,50	
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80	
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,30	13,00	72,60	
	Итого завтрак:	500	14,07	12,30	68,28	396,90	
	Обед						
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	103,30	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00	
1026,06	Чикенбол	90	3,30	6,20	19,90	150,10	
905,03	Соус молочный с овощами	20	0,60	1,70	2,09	26,70	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50	
1899	Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00	
897,1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20	
	Итого обед:	710	21,60	14,90	108,69	814,70	

№ п/п	2 день	Вторник	Завтрак	Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж	У	К/кал
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,20	8,50	38,10	259,00		
450,3	Вулочка с изюмом	75	5,90	7,00	41,60	192,80		
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1		
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,30	13,00	72,60		
		Итого завтрак:	505	17,60	17,80	108,70	612,50	
		Обед						
124,17	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00		
1018	Плов со свинойной	250	19,30	44,00	-58,50	613,80		
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70		
1148	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30		
		Итого обед:	700	25,90	51,00	113,10	954,80	

№ п/п	3 день	Среда	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
					Б	Ж	У	
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным			200	1,50	2,00	6,30	250,10
919	Какао с молоком			200	4,90	5,00	20,00	190,00
693	Батон			20	2,14	1,00	8,70	54,80
976	Яблоко свежее			110	0,40	0,40	10,70	80,70
			Итого завтрак:	530	8,94	8,40	45,70	575,60
			Обед					
1030,2	Рассольник ленинградский со сметаной			200	2,10	5,00	14,20	111,30
1308,16	Биточек куриный в соусе томатном			110	20,40	22,00	0,00	234,30
998	Каша гречневая рассыпчатая			150	9,30	6,00	48,60	284,60
854,01	Чай с шиповником			200	0,00	0,00	11,20	60,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной			40	4,80	2,00	23,00	133,30
			Итого обед:	700	37	35,00	97,00	823,50

№ п/п	4 день	Четверг	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
					Б	Ж	У	
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным			200	7,20	8,00	31,70	242,60
1066,01	Сырники			60	4,20	4,00	9,15	90,40
902	Молоко стуженое			20	1,50	1,70	10,80	64,20
854	Чай с молоком			200	1,3	1	16	88,1
897	Хлеб пшеничный			20	2,14	0,90	8,70	48,40
			Итого завтрак:	500	16,34	15,60	76,35	533,70
			Обед					
1015	Суп-лапша на курином бульоне			200	4,30	5,00	12,20	110,00
907,03	Тефтели мясные с рисом и соусом красным			110	2,30	10,00	14,00	153,60
995	Пюре картофельное			150	3,20	7,00	22,00	147,00
930	Напиток Ягодка			200	0,10	0,00	14,80	61,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной			40	3,30	1,00	19,40	100,20
			Итого обед:	700	13,20	23,00	82,40	571,90

№ рецеп	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
№ рецеп	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	10,70	12,00	53,90	368,60	
349,01	Йогурт отварной	50	4,30	2,60	32,10	168,00	
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90	
897	Хлеб пшеничный	30	2,14	1,00	8,70	54,80	
1141,09	Печенье детское	20	1,50	1,90	11,30	81,40	
	Итого завтрак:	500	18,70	17,50	121,10	732,70	
	Обед						
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5	
1024,14	Курица по-мексикански	100	18,10	9,20	3,60	182,60	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50	
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10	
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,70	2,10	22,90	125,30	
	Итого обед:	700	30,71	20,30	99,00	725,00	

№ рецеп	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				
№ рецеп	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	8,90	21,30	53,40	337,90	
450,04	Булочка с посыпкой	75	5,90	7,00	41,70	193,30	
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90	
897	Хлеб пшеничный	25	2,60	1,10	10,80	60,50	
	Итого завтрак:	500	17,46	29,40	121,00	651,60	
	Обед:						
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00	
1024	Гуляш из курицы	100	18,1	6,4	3,60	255,30	
911,02	Орзоотто с овощами	150	3,30	7,80	22,90	176,20	
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10	
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30	
	Итого на обед:	700	30,61	21,20	85,50	773,90	

№ п/п	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
895	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным		200	14,30	15,60	32,20	347,20
854	Чай с молоком		200	1,3	1	16	88,1
693	Батон		20	2,14	1,00	8,70	54,80
707,13	Сок пакетированный		125	0,60	0,00	12,60	53,00
		Итого на завтрак:	545	18,34	17,60	69,50	543,10
		Обед					
1175,07	Рассольник домашний со сметаной		200	1,80	5,00	11,08	96,70
1699,05	Фигурки рыбные		100	14,60	21,20	7,20	279,10
1011,05	Рис припущенный с овощами		150	3,50	8,30	34,00	225,90
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	3,30	1,00	19,40	100,20
		Итого на обед:	700	23,50	35,50	95,98	803,60

№ п/п	8 день	Среда	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
850	Каша овсяная Гркгулес жидкая молочная с маслом сливочным		200	9,30	10,00	46,50	315,40
1066,01	Сырники		60	4,20	4,00	9,15	90,40
902	Молоко сгущенное		20	1,50	1,70	10,80	64,20
686	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный		20	1,00	1,00	8,33	48,40
		Итого на завтрак:	500	16,06	16,70	89,88	578,30
		Обед:					
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной		200	1,50	5	10,9	99,5
1034,01	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом		110	7,00	20,00	11,20	241,70
995	Щоре картофельное		150	3,20	7,00	22,00	147,00
14539,3	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20
		Итого на обед:	700	15	33,00	79,50	652,20

№ рецеп	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак	Выход				
1013		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,50	2,00	26,50	252,10
450,3		Булочка с изюмом	75	5,90	7,00	41,60	192,80
914		Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
897		Хлеб пшеничный	25	2,60	1,00	10,80	60,50
		Итого на завтрак:	500	15,80	15,00	86,90	611,40
		Обед					
139		Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
907,15		Паста с соусом "Болоньезе"	250	10,20	10,20	20,70	200,00
1899		Напиток Каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
		Итого обед:	700	18,70	15,20	60,90	448,50

№ рецеп	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак	Выход				
235,05		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,95	9,00	31,68	195,60
349,01		Дайчо отварное	50	6,00	5,00	0,30	78,50
14539,3		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897		Хлеб пшеничный	30	2,10	1,00	10,70	56,80
1141,09		Печенье детское	20	1,50	1,90	11,30	81,40
		Итого на завтрак:	500	18,55	16,90	69,98	476,10
		Обед:					
124,17		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
14666		Паприкаш из свинины	100	10,30	18,9	3,5	226,1
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	5,90	48,60	284,60
854,01		Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
897,							
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
		Итого на обед:	700	24,40	30,80	90,00	776,90