"УТВЕРЖДАЮ":
Директор ООО "Общественное питание"
города Татарска
_____ Г.В. Ларионова
_____ _____ 2026 г.

"СОГЛАСОВАНО":
Директор МБОУ "СОШ № 3 "
_____
01 09 2026 г.

Организация: ООО "Общественное питание" города Татарска
Перспективное меню и пищевая ценность блюд обучающихся ОВЗ 5-11 класс 2026-2027
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн.цен. ккал.	Сумма, руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	33,44
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	23,1
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,5
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1
	Итого за Завтрак	490	15,3	21,4	67,7	524	84,84
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11,2	13,9	13,9	225,9	24,59
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	22,41
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	72,61
54-2соус	Соус белый основной	30	1,7	2,3	1,5	33,2	2,84
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,28
	Итого за Обед	810	41,6	27,4	91,4	778,6	132,36
	Итого за день	1300	56,9	48,8	159,1	1302,6	217,2
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76
54-2т	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
	Итого за Завтрак	490	21,3	13,8	70,5	491,8	85,22
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	19,86
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	75,5
54-3соус	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	13,41
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,3
	Итого за Обед	770	44,9	23,9	109,4	832	131,98
	Итого за день	1260	66,2	37,7	179,9	1323,8	217,2
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	18,64
54-1о	Омлет натуральный	140	11,8	16,8	3	210,5	70,51

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2
	Итого за Завтрак	530	20,1	22,8	44,2	462,2	98,72
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	270	2,4	5,8	14,4	119,2	24,92
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	64,43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,69
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,4
	Итого за Обед	810	24,5	18,2	89,9	622,5	118,48
	Итого за день	1340	44,6	41	134,1	1084,7	217,2
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	23,14
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2
	Итого за Завтрак	590	15,3	11,9	79,1	484	89,0
	Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	12	14,5	14,8	237,9	18,67
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	44,03
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	47,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,48
	Итого за Обед	790	28	29,6	87,1	726,8	128,19
	Итого за день	1380	43,3	41,5	166,2	1210,8	217,1
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,6
Пром.	Корж молочный	75	4,5	16,3	40,3	326,1	4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2
	Итого за Завтрак	495	14,5	26,7	91,6	665	85,7
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10,9	13,7	18,2	239,4	30,
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,8	75
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2
	Итого за Обед	840	52,4	26,7	96,9	838,6	13
	Итого за день	1335	66,9	53,4	188,5	1503,6	2
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12,1	10,5	43,9	318,5	4
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	1
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
	Итого за Завтрак	525	18,6	23	92,6	651,1	

	Обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	8,7	20,5	203	18,88
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	64,43
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	13,83
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,55
	Итого за Обед	800	33,7	21,3	116,4	793,3	125,73
	Итого за день	1325	52,3	44,3	209	1444,4	217,2
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	33,44
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,17
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382	45
	Итого за Завтрак	530	17,7	23,5	117,8	753,5	86,76
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11,2	13,9	13,9	225,9	24,59
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	39,63
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	47,6
54-2соус	Соус белый основной	30	1,7	2,3	1,5	33,2	2,84
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	11,95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,83
	Итого за Обед	790	27,4	30,5	67,6	654,2	130,44
	Итого за день	1320	45,1	54	185,4	1407,7	217,2
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,52
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,3
	Итого за Завтрак	560	14,9	12,1	81,9	496,3	82,65
	Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	270	12,8	14,4	16,8	247,4	26,37
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	19,86
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5	79,79
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,16
	Итого за Обед	780	42	38,2	84,4	848	134,55
	Итого за день	1340	56,9	50,3	166,3	1344,3	217,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	38,78
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,25
	Итого за Завтрак	600	16,9	15,8	80	529,6	92,86
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	23,08
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	10,23
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	72,61
54-2соус	Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78

54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,04
	Итого за Обед	830	46,1	14,8	96,9	705,6	124,34
	Итого за день	1430	63	30,6	176,9	1235,2	217,2
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2	20,26
54-1о	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,6
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1
	Итого за Завтрак	490	20,5	23,7	48,7	489,9	98.53
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1	69,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,03
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,13
	Итого за Обед	770	33,1	25,4	90	720,4	118,67
	Итого за день	1260	53,6	49,1	138,7	1210,3	217,2