

"УТВЕРЖДАЮ":
Директор ООО "Общественное питание"
города Татарска

Г.В. Ларионова
2026 г.
Города Татарска

"СОГЛАСОВАНО":
Директор МБОУ "СОШ № 3 "

2026 г.
Документ

Организация: ООО "Общественное питание" города Татарска

Перспективное меню и пищевая ценность блюд обучающихся ОВЗ 1-4 класс 2026-2027

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

№ рецеп- туры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	Эн.цен. ккал	Сумма, руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13,00
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	23,10
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,99
	Итого за Завтрак	500	16,1	21,4	72,7	547,4	86,83
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8,9	11,2	11,2	180,8	19,68
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16,81
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,5	10,9	135,7	58,05
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,61
	Итого за Обед	670	32,3	21,4	69,6	599,5	104,67
	Итого за день	1170	48,4	42,8	142,3	1146,9	191,50
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	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	4,56
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20
	Итого за Завтрак	500	22	13,9	75,4	515,3	86,83
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	170	8,6	7,7	14,5	161,8	12,22
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,3	60,40
54-3соус	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	11,43
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,13
	Итого за Обед	640	35,2	18,3	92,6	676,4	104,67
	Итого за день	1140	57,2	32,2	168	1191,7	191,50

	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,4	4,8	16	125,2	16,15
54-1о	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43
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	4,88
	Итого за Завтрак	490	17,7	19,6	41,3	412,8	86,83
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	230	2,1	4,9	12,3	101,5	21,23
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,24
	Итого за Обед	730	22,1	15,9	80,1	551,5	104,67
	Итого за день	1220	39,8	35,5	121,4	964,3	191,50
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
54-16к	Каша "Дружба"	180	4,5	5,3	21,6	152	20,82
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	5,54
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20
	Итого за Завтрак	570	14,8	11,3	76,7	467,1	86,83
	Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	9,6	11,6	11,9	190,3	14,94
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	33,02
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	11,43
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,44
	Итого за Обед	660	22,2	24	67,1	572,9	104,67
	Итого за день	1230	37	35,3	143,8	1040	191,50
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,52
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Корж молочный	75	4,5	16,3	40,3	326,1	45,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,68
	Итого за Завтрак	505	15,3	26,7	96,6	688,4	86,83
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95
54-3с	Рассольник Ленинградский	170	7,4	9,3	12,4	162,8	20,49
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,2	60,38
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,66
	Итого за Обед	700	41,5	21,3	76,7	665	104,67
	Итого за день	1205	56,8	48	173,3	1353,4	191,50

	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	19,50
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	38,54
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	18,05
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,40
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	5,34
	Итого за Завтрак	500	17,4	21,7	89,3	621,3	86,83
	Обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,5	7	16,4	162,4	15,11
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,5	100,7	51,55
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	4,60
	Итого за Обед	700	28,1	17,6	104,1	686,9	104,67
	Итого за день	1200	45,5	39,3	193,4	1308,2	191,50
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	190	6,9	8,7	41,8	273,4	34,36
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382	45,00
	Итого за Завтрак	510	16,6	23	110,6	715,7	86,83
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8,9	11,2	11,2	180,8	17,63
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	33,02
54-3м	Голубцы ленивые	80	6,8	6,1	5,1	102,6	38,08
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	11,95
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
	Итого за Обед	670	21,5	24,3	54,1	521,2	104,67
	Итого за день	1180	38,1	47,3	164,7	1236,9	191,50
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,1	11,1	41,4	302,4	34,67
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	37,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	7,33
	Итого за Завтрак	580	15,7	13,1	85,7	523,8	86,83
	Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	8,5	9,6	11,2	164,9	17,58
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	63,83
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,34
	Итого за Обед	630	31,8	28,9	65,3	648,1	104,67
	Итого за день	1210	47,5	42	151	1171,9	191,50
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						

54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,97
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
	Итого за Завтрак	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	17,07
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7	65,34
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
	Итого за Обед	680	36,3	11,3	70,7	529,2	104,67
	Итого за день	1240	51,9	24,4	147	1014	191,50
	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	100	4,1	4,6	19,3	135,1	16,88
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	50,34
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,69
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	3,78
	Итого за Завтрак	450	18,1	20,4	44,4	432,7	86,83
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	10,1	9	17,1	190,3	14,38
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	17,28
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,83
	Итого за Обед	690	30,2	21	87,6	660,5	104,67
	Итого за день	1140	48,3	41,4	132	1093,2	191,50