

Меню ОБЗ  
на " 05. 10. 2026г.



| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Прием пищи, наименование блюда      | масса<br>порции<br>, г |
|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                                     |                                     |                        |
| Завтрак             |       |          |                                     |                                     |                        |
| 6,7                 | 7,2   | 31,6     | 218                                 | Каша жидкая молочная пшеница        | 200                    |
| 0,2                 | 0     | 6,4      | 26,8                                | Чай с сахаром                       | 200                    |
| 2,4                 | 1,9   | 30       | 146,4                               | Пряник                              | 40                     |
| 5,61                | 10,17 | 30,69    | 242,84                              | Сыр твердых сортов в нарезке        | 40                     |
| 3,8                 | 0,4   | 24,6     | 117,2                               | Хлеб пшеничный                      | 50                     |
| 2                   | 0,4   | 10       | 51,2                                | Хлеб ржаной                         | 30                     |
| 21,4                | 17,9  | 94,6     | 623,9                               |                                     | 550                    |
| Обед                |       |          |                                     |                                     |                        |
| 1,53                | 1,91  | 6,53     | 50,16                               | Суп крестьянский с крупой(перловая) | 250                    |
| 8,38                | 8,25  | 41,14    | 276,58                              | Картофельное пюре                   | 180                    |
| 4,76                | 5,21  | 0        | 80,65                               | Курица тушеная с морковью           | 100                    |
| 4,5                 | 2     | 6,5      | 62                                  | Йогурт 2,0%                         | 100                    |
| 1,68                | 0,43  | 32,48    | 133                                 | Какао с молоком сгущенным           | 200                    |
| 2,6                 | 0,5   | 13,4     | 68,3                                | Хлеб ржаной                         | 40                     |
| 4,6                 | 0,5   | 29,5     | 140,6                               | Хлеб пшеничный                      | 60                     |
| 37                  | 25,3  | 112,8    | 826,5                               |                                     | 930                    |
| 58,4                | 43,2  | 207,4    | 1450,4                              |                                     | 1480                   |

Директор МКОУ Садовской СОШ  
Крошчева Е Ю,



Меню ОБЗ  
на 06. 10. 2026г.

| Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Присм пищи, наименование блюда   | масса<br>порции,<br>г |
|---------------------|------|----------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| белки               | жиры | углеводы |                                     |                                  |                       |
|                     |      |          |                                     | <b>Завтрак</b>                   |                       |
| 4,94                | 5,48 | 37,47    | 224,75                              | Макароны отварные                | 150                   |
| 8,41                | 8,28 | 3,62     | 124,74                              | Тефтели из говядины с рисом      | 90                    |
| 0,4                 | 0,5  | 1,7      | 12,7                                | Соус сметанный                   | 20                    |
| 0,3                 | 0    | 17,8     | 72,7                                | Компот из смеси сухофруктов      | 180                   |
| 2,3                 | 0,2  | 14,8     | 70,3                                | Хлеб пшеничный                   | 30                    |
| 2,5                 | 10,1 | 10,4     | 143                                 | Салат из белокачанной капусты    | 100                   |
|                     |      |          |                                     | Хлеб ржаной                      | 20                    |
| 22,8                | 28,3 | 95,2     | 727,8                               |                                  | 590                   |
| <b>Обед</b>         |      |          |                                     |                                  |                       |
| 6,5                 | 5,4  | 19,9     | 154,8                               | Суп гороховый                    | 250                   |
| 21,2                | 20,9 | 23,8     | 367,7                               | Запеканка картофельная, с фаршем | 150                   |
| 4,2                 | 3,2  | 8        | 77,3                                | Какао с молоком                  | 200                   |
| 3,8                 | 0,4  | 24,6     | 117,2                               | Хлеб пшеничный                   | 50                    |
| 2                   | 0,4  | 10       | 51,2                                | Хлеб ржаной                      | 30                    |
| 0,6                 | 0,6  | 14,7     | 66,6                                | Яблоко                           | 150                   |
|                     |      |          |                                     |                                  |                       |
| 17,1                | 30,9 | 101      | 834,8                               |                                  | 830                   |
| 39,9                | 59,2 | 196,2    | 1562,6                              |                                  | 0                     |



Меню ОВЗ  
на 07.10.2026г.

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Прием пищи, наименование блюда          | масса<br>порции,<br>г |
|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                                     |                                         |                       |
| Завтрак             |       |          |                                     |                                         |                       |
| 11                  | 8,5   | 47,9     | 311,6                               | Каша гречневая рассыпчатая              | 200                   |
| 4,76                | 5,21  | 0        | 80,65                               | Биточек из говядины                     | 90                    |
| 0,6                 | 1,36  | 3,46     | 28,68                               | Соус красный основной                   | 40                    |
| 3,56                | 4,26  | 25,04    | 156,64                              | Какао с молоком                         | 200                   |
| 2,3                 | 0,2   | 14,8     | 70,3                                | Хлеб пшеничный                          | 30                    |
| 2,6                 | 0,5   | 13,4     | 68,3                                | Хлеб ржаной                             | 40                    |
| 24,82               | 20,03 | 104,6    | 716,17                              |                                         | 560                   |
| Обед                |       |          |                                     |                                         |                       |
| 2,23                | 5,23  | 15,29    | 118,7                               | Борщ с капустой                         | 250                   |
| 34,3                | 35,7  | 10,1     | 499,3                               | Рыба запеченная с овощами сметан. соусе | 180                   |
| 2,3                 | 0,2   | 14,8     | 70,3                                | Хлеб пшеничный                          | 30                    |
| 0,1                 | 0     | 6,3      | 25,9                                | Компот из кураги                        | 180                   |
| 0,6                 | 0,6   | 14,7     | 66,6                                | Яблоко                                  | 150                   |
| 2                   | 0,4   | 10       | 51,2                                | Хлеб ржаной                             | 30                    |
| 42,9                | 43,6  | 68       | 836,9                               |                                         | 820                   |
| 66,82               | 63,63 | 172,6    | 1553,07                             |                                         | 0                     |

Меню ОВЗ  
на 08.10.2026г.



| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Прием пищи, наименование блюда     | масса<br>порции,<br>г |  |
|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|--|
| белки               | жиры  | углеводы |                                     |                                    |                       |  |
| 15,3                | 14,7  | 38,6     | 348,2                               | <b>Завтрак</b>                     |                       |  |
| 3,8                 | 0,4   | 24,6     | 117,2                               | Плов из отварной говядины          | 200                   |  |
| 1                   | 0     | 25,4     | 105,6                               | Хлеб пшеничный                     | 30                    |  |
| 1,4                 | 4,3   | 13,3     | 97,8                                | Сок абрикосовый                    | 200                   |  |
| 2                   | 0,4   | 10       | 51,2                                | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 80                    |  |
| 0                   | 0     | 0        | 0                                   | Хлеб ржаной                        | 30                    |  |
| 0                   | 0     | 0        | 0                                   |                                    | 0                     |  |
|                     |       |          |                                     |                                    |                       |  |
| 23,5                | 19,8  | 111,9    | 720                                 |                                    | 560                   |  |
| <b>Обед</b>         |       |          |                                     |                                    |                       |  |
| 2,28                | 8,9   | 11,48    | 150,15                              | Суп крестьянский                   | 250                   |  |
| 13,4                | 8,28  | 5,06     | 147,6                               | Вареники с картофелем              | 200                   |  |
| 1,28                | 0     | 23,76    | 98,9                                | Компот из смеси сухофруктов        | 200                   |  |
| 2,3                 | 5     | 17       | 132                                 | Йогурт сливочный                   | 90                    |  |
| 4,6                 | 0,5   | 29,5     | 140,6                               | Хлеб пшеничный                     | 60                    |  |
| 1,5                 | 0,3   | 13,8     | 64,3                                | Апельсин                           | 170                   |  |
| 2,6                 | 0,5   | 13,4     | 68,3                                | Хлеб ржаной                        | 40                    |  |
| 25,36               | 22,98 | 100,6    | 733,55                              |                                    | 1010                  |  |
| 48,86               | 42,78 | 212,5    | 1453,55                             |                                    | 1570                  |  |

Меню ОВЗ  
на 09. 10. 2026год



| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Прием пищи, наименование блюда | масса<br>порции,<br>г |  |
|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|--|
| белки               | жиры  | углеводы |                                     |                                |                       |  |
|                     |       |          |                                     | <b>Завтрак</b>                 |                       |  |
| 20,1                | 18,8  | 17,2     | 317,9                               | Жаркое по домашнему            | 200                   |  |
| 0,7                 | 5,4   | 4        | 67,1                                | Винегрет с растительным маслом | 80                    |  |
| 3,8                 | 0,4   | 24,6     | 117,2                               | Хлеб пшеничный                 | 50                    |  |
| 0,2                 | 0,1   | 3        | 13,4                                | Чай с лимоном и сахаром        | 200                   |  |
| 2                   | 0,4   | 10       | 51,2                                | Хлеб ржаной                    | 30                    |  |
|                     |       |          |                                     |                                |                       |  |
|                     |       |          |                                     |                                |                       |  |
| 26,8                | 25,1  | 58,8     | 566,8                               |                                | 560                   |  |
| <b>Обед</b>         |       |          |                                     |                                |                       |  |
| 3,8                 | 6,9   | 16,5     | 143,4                               | Рассольник ленинградский       | 250                   |  |
| 17,02               | 8,11  | 44,59    | 318,22                              | Пельмени мясные                | 200                   |  |
| 3,35                | 0,35  | 25,15    | 120                                 | Хлеб пшеничный                 | 60                    |  |
| 1,28                | 0     | 23,76    | 98,9                                | Сок фруктовый                  | 200                   |  |
| 0,8                 | 0     | 22,6     | 92                                  | Яблоко                         | 200                   |  |
| 2,6                 | 0,5   | 13,4     | 68,3                                | Хлеб ржаной                    | 40                    |  |
|                     |       |          |                                     |                                |                       |  |
|                     |       |          |                                     |                                | 950                   |  |
| 28,85               | 15,86 | 146      | 840,82                              |                                | 0                     |  |
| 55,65               | 40,95 | 204,8    | 1407,62                             |                                |                       |  |