

Меню ОВЗ
на " 12. 10. 2026г.



Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
Завтрак						
5,61	10,17	30,69	242,84	Каша жидкая молочная рисовая	200	
3,25	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
0,14	0,04	9,53	39,99	Чай с сахаром	200	
2,6	0,5	13,4	68,3	Хлеб ржаной	60	
4,6	5,9	0	71,7	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
0,1	7,3	0,1	66,1	Масло сливочное (порциями)	10	
25,65	43,09	102,92	608,93		550	
Обед						
4,29	8,39	11,17	139,48	Суп с макаронными изделиями	250	
8,38	8,25	41,14	276,58	Рис припущенный	150	
4,76	5,21	0	80,65	Бифштекс из говядины	80	
0,3	0,68	1,73	14,34	Соус томатный	60	
0,5	0,5	12,7	57,7	Яблоко	130	
1	0	20,2	92	Сок фруктовый	200	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб	50	
22,58	52,16	112,09	780,75		890	

Меню ОВЗ с 12 до 18 лет
на " 13. 10. 2026г.



Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
5,3	4,9	32,8	196,8	Макароны отварные	150	
15,3	14,8	3,5	208	Гуляш из говядины	90	
0,2	0,1	3	13,4	Чай с лимоном и сахаром	200	
3	0,3	19,7	93,8	Хлеб пшеничный	40	
2,6	0,5	13,4	51,2	Хлеб ржаной	30	
1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из белокачанной капусты	60	
27,3	26,6	75,2	549,6		570	
Обед						
5,28	8,9	11,48	150,15	Борщ с капустой и картофелем	250	
12,03	12,28	29,02	280,83	Плов из отварной курицы	200	
0,6	0,6	14,7	66,6	Яблоко	150	
4,6	0,5	29,5	140,6	Хлеб пшеничный	60	
0,9	10,2	7,1	123,8	Салат из моркови и яблок	100	
2,6	0,5	13,4	68,3	Хлеб ржаной	40	
58,91	32,98	105,2	830,28		800	
85,31	58,68	180,4	1479,88			

Меню ОВЗ
на " 14. 10. 2026г.



Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
Завтрак						
11	8,5	47,9	311,6	Каша гречневая рассыпчатая	200	
9,92	8,61	13,83	174,45	Шницель из говядины	100	
1,1	0,1	17,2	73,6	Компот из смеси сухофруктов	180	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из капусты с овощами	100	
0,9	4,9	2	55,8	Соус сметанный	30	
2,6	0,5	13,4	68,3	Хлеб ржаной	40	
31,5	18,4	111,8	738,1		600	

Обед						
6,96	11,43	10,83	179,22	Суп с рыбными консервами	250	
6,25	1,55	51,38	231,66	Вареники с картофелем	200	
0,52	0	38,4	150,63	Компот из кураги	220	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
2,3	5	17	132	Апельсин	180	
2,9	0,2	5,9	36,9	Горошек зеленый	100	
42	21,3	120,9	841,9		1040	
73,5	39,7	232,7	1580		1640	

Меню ОВЗ
на " 15. 10. 2026г.



Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Присм пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
15,3	14,7	38,6	348,2	Плов с отварной говядины	200	
1,1	3,2	10	73,4	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	
4,7	3,5	8,9	85,9	Какао с молоком	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
2,6	0,5	13,4	68,3	Хлеб ржаной	40	
27,5	22,3	95,5	693		550	

Обед						
2,05	3,1	12,58	86,5	Суп картофельный с клецками	250	
28,4	28,86	36,23	266,66	Курица тушеная с морковью сметанной соусе	100	
4,4	5,3	30,5	187,1	Каша перловая рассыпчат.	180	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
4,5	2	6,5	62	Йогурт 2,0%	100	
1,28	0	23,76	98,9	Сок персиковый	200	
0	0	0	0	Хлеб ржаной	40	
34,6	18,7	132,2	835,7		920	
62,1	41	227,7	1528,7		1470	

Меню ОВЗ
на 16.10.2026г.



Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
3,05	10,05	19,32	179,45	Картофельное пюре	150	
13,4	8,28	5,06	147,6	Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)	80	
0,14	0,04	9,53	39,99	Чай с сахаром	180	
3,35	0,33	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
1,5	6,1	6,2	85,5	Салат винегрет с растительным маслом	60	
21,44	24,82	65,26	572,54		520	

Обед						
3,98	6,22	6,96	100,91	Щи из свежей капусты со сметаной	250	
17,02	8,11	44,59	318,22	Пельмени мясные	200	
1,28	0	23,76	98,9	Сок яблочный	200	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
0,6	0,6	14,7	70,5	яблоко	150	
26,23	15,28	115,16	708,53		850	
46,04	55,7	191,56	1464,04		0	