

Согласовано:
Директор МКОУ Краснозерского
Лицея №1



Утверждаю:

Председатель Правления
ПО Общепит Краснозерского
РайПО
А.Г. Папкова



**Перспективное примерное десятидневное двухразовое меню для учащихся
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Краснозерского района Новосибирской области
Краснозерского лицея № 1
на осенне-зимний период 2026--2027 года
категория детей ОВЗ 7-11 лет**

День: 1 ОВЗ 7-11 лет

Наименование блюда	Вес порции.гр	Пищевые в-ва гр			Эн.Ценност ь ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша манная с маслом	250/10	9,82	12,4	52,63	289,33
Хлеб в/с	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,1	9,3	40,0	183,00
Котлета рыбная Любительская	100	18,17	14,55	2,33	213,9
Рис отварной	100	3,94	3,94	0,53	193,22
Чай заварной	200	0,56	0,00	27,89	113,8
Хлеб мариинский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Итого	1240	46,76	40,92	167,15	1187,32

День 2

Наименование блюда	Вес порции ,гр	Питательные в-ва			Эн.Ценност ь ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша пшениная с маслом	250/10	9,92	16,42	54,00	408,76
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Обед					
Суп картофельный с клецками	200/10	8,27	10,0	10,5	196,00
Жаркое с курицей	250	17,9	17,04	37,44	294,77
Хлеб мариинский	40	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200	1,8	0,2	18,00	113,8
Итого	1165	48,12	51,59	197,21	1409,4

День 3

Наименование блюда	Вес порции ,гр	Питательные в-ва			Эн.Ценност ь ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	250/10	11,92	16,42	54,00	408,76
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Обед					
Рассольник Ленинградский	200/10	9,27	13,0	10,5	196,00
Ленивые голубцы	90	17,9	13,04	37,44	294,77
Макароны отварные	120	5,6	7,2	27,5	202,00
Хлеб мариинский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200/5	0,56	0,01	27,89	113,8
Итого	1215	49,32	50,39	201,1	1414,4

День 4

Наименование блюда	Вес порции.гр	Пищевые в-ва гр			Эн.Ценность Ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	9,92	16,42	64,00	270,77
Чай заварной с лимоном	200	1,82	0,36	20,2	88,67
Хлеб маринский	20	1,7	0,3	8,4	42,7
Обед					
Суп гороховый с картофелем	200	8,61	8,40	45,7	293,1
Котлета куриная	90	16,3	14,34	3,32	213,90
Гречка отварная	120	8,6	10,2	34,5	202,00
Чай заварной	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Хлеб в/с	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Итого	1175	49,2	50,39	208,07	1246,57

День 5

Наименование блюда	Вес порции ,гр	Питательные в-ва			Эн.Ценность ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша кукурузная с маслом	250/10	16,24	6,10	29,7	255,0
Чай заварной	200	1,82	0,36	12,25	78,00
Хлеб маринский	20	0,43	0,01	10,8	76,79
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250/10	5,1	15,3	20,00	273,9
Гуляш из курицы	75/75	17,00	20,6	75,11	269,43
Макароны отварные	180	3,78	3,91	18,7	205,6
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	10,2	159,00
Хлеб в/с	20	1,82	0,36	25,00	58,64
Итого	1280	47,19	46,64	198,76	1376,36

День: 6

Наименование блюда	Вес порции,г р	Пищевые в-ва гр			Эн.ценность ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша овсяная с маслом	250/10	8,24	19,10	81,00	278,64
Хлеб в/с	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Обед					
Суп картофельный	250	18,1	5,3	20,00	193,00
Котлета куриная	50	10,77	19,3	18,64	279,87
Макароны отварные	150	7,65	5,32	26,15	191,00
Хлеб в/с	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Компот из кураги (витаминизированный)	200/5	0,43	0,01	20,13	176,79
Итого	1220	49,26	49,76	209,61	1313,37

День: 7

Наименование блюда	Вес порции.гр	Пищевые в-ва гр			Эн.Ценност ь ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша манная с маслом	250/10	9,82	12,4	52,63	289,33
Хлеб в/с	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,1	9,3	40,0	183,00
Котлета рыбная Любительская	100	18,17	14,55	2,33	213,9
Рис отварной	150/30	3,94	3,94	0,53	193,22
Чай заварной	200/5	0,56	0,00	27,89	113,8
Хлеб мариинский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Итого	1240	46,76	40,92	167,15	1187,32

День 8

Наименование блюда	Вес порции ,гр	Питательные в-ва			Эн.Ценност ь ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная с маслом	250/10	9,92	16,42	54,00	408,76
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной с сахаром	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Обед					
Суп картофельный с клецками	250	8,27	10,0	10,5	196,00
Жаркое с курицей	250	17,9	17,04	37,44	294,77
Хлеб марининский	40	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200	1,8	0,2	18,00	113,8
Итого	1225	48,12	51,59	197,21	1409,4

День 9

Наименование блюда	Вес порции ,гр	Питательные в-ва			Эн.Ценност ь ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша овсяная молочная с маслом	250/10	11,92	16,42	54,00	408,76
Хлеб пшеничный	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Обед					
Рассольник Ленинградский	200/10	9,27	13,0	10,5	196,00
Ленивые голубцы	90	17,9	13,04	37,44	294,77
Макароны отварные	120	5,6	7,2	27,5	202,00
Хлеб мариинский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Чай заварной	200/5	0,56	0,01	27,89	113,8
Итого	1215	49,32	50,39	201,1	1414,4

День 10

Наименование блюда	Вес порции.гр	Белки	Пищевые в-ва гр Жиры	Уг-ды	Эн.Ценность Ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	9,92	16,42	64,00	270,77
Чай заварной с лимоном	200	1,82	0,36	20,2	88,67
Хлеб мариинский	20	1,7	0,3	8,4	42,7
Обед					
Суп гороховый с картофелем	200	8,61	8,40	45,7	293,1
Котлета куриная	90	16,3	14,34	3,32	213,90
Гречка отварная	120	8,6	10,2	34,5	202,00
Чай заварной	200/5	0,43	0,01	20,13	76,79
Хлеб в/с	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Итого	1175	49,2	50,39	208,07	1246,57