

Согласовано:

Директор МКОУ Краснозерского
Лицея №1



Утверждаю:

Председатель Правления
ПО Общепит Краснозерского
РайПО



**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 12-18 лет**

День: 1 ОВЗ 12-18

Наименование блюда	Вес порции.гр	Пищевые в-ва гр			Эн.Ценность ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша манная	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
Бутерброд с повидлом	75	3,5	9,7	34,58	248,25
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 марининский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Итого	1315	50,26	50,62	201,73	1435,57

День 2

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Вес порции, гр	Питательные в-ва			Эн.Ценность 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	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 из курицы	100	17,9	17,04	37,44	294,77
Хлеб мариинский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Сок фруктовый	200	1,8	0,2	18,00	113,8
Итого	1215	48,67	51,69	199,06	1419,4

День 3

День 5

Наименование блюда	Вес порции, гр	Питательные в-ва			Эн.Ценность 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	250/10	9,27	13,0	10,5	196,00
Ленивые голубцы	80	17,9	13,04	37,44	294,77
Макароны отварные	150	5,6	7,2	27,5	202,00
Хлеб мариинский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Сок фруктовый	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	Белки	Пищевые в-ва гр		Эн.Ценность Ккал
			Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	9,92	16,42	64,00	270,77
Чай заварной с лимоном	200/5/5	1,82	0,36	20,2	88,67
Хлеб марининский	20	1,7	0,3	8,4	42,7
Обед					
Суп гороховый с картофелем	250	8,61	8,40	45,7	293,1
Котлета куриная	100	16,3	14,34	3,32	213,90
Гречка отварная	150	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
Помидор свежий	30	0,55	0,1	1,85	10,00
Итого	1265	49,75	50,49	209,92	1256,57

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 марининский	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	150	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
Сыр	20	3,0	3,6	4,42	54,45
Итого	1300	50,19	50,24	203,18	1430,81

День 6

Наименование блюда	Вес порции.гр	Пищевые в-ва гр			Эн.Ценность Ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша овсяная с маслом	250/10	9,92	16,42	64,00	270,77
Чай заварной с лимоном	200/5/5	1,82	0,36	20,2	88,67
Хлеб марининский	20	1,7	0,3	8,4	42,7
Обед					
Суп картофельный	250	8,61	8,40	45,7	293,1
Котлета куриная	100	16,3	14,34	3,32	213,90
Макароньы отварные	150	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
Помидор свежий	30	0,55	0,1	1,85	10,00
Итого	1245	49,75	50,49	209,92	1256,57

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
Бутерброд с повидлом	75	3,5	9,7	34,58	248,25
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	1315	50,26	50,62	201,73	1435,57

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	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 из курицы	100	17,9	17,04	37,44	294,77
Хлеб мариинский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Сок фруктовый	200	1,8	0,2	18,00	113,8
Итого	1215	48,67	51,69	199,06	1419,4

День 9

Наименование блюда	Вес порции ,гр	Питательные в-ва			Эн.Ценност ь ккал
		Белки	Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша овсяная 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	250/10	9,27	13,0	10,5	196,00
Ленивые голубцы	80	17,9	13,04	37,44	294,77
Макароны отварные	150	5,6	7,2	27,5	202,00
Хлеб мариинский	20	1,82	0,36	11,82	58,64
Сок фруктовый	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		Эн.Ценность Ккал
			Жиры	Уг-ды	
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	9,92	16,42	64,00	270,77
Чай заварной с лимоном	200/5/5	1,82	0,36	20,2	88,67
Хлеб маринский	20	1,7	0,3	8,4	42,7
Обед					
Суп гороховый с картофелем	250	8,61	8,40	45,7	293,1
Котлета куриная	100	16,3	14,34	3,32	213,90
Гречка отварная	150	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
Помидор свежий	30	0,55	0,1	1,85	10,00
Итого	1265	49,75	50,49	209,92	1256,57