



Примерное двухнедельное меню "МКОУ СОШ №2 им. Дж.Т. Хатажеева" с.п.Лечинкай для детей инвалидов и детей с ОВЗ:  
на 2025-2026гг.

День: 1 понедельник  
неделя: 1  
возрастная категория: 7-11 лет

| № реч.         |                                                |              |       |       |          |                |        |
|----------------|------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|----------------|--------|
|                | наименование блюда                             | масса порции | белки | жиры  | углеводы | энергетическая |        |
| Завтрак        |                                                |              |       |       |          |                | СТОИМ. |
| 54-5з-2020     | Салат с пекинсой капустой, огурцом и кукурузой | 60           | 0,7   | 0,1   | 2,3      | 42,84          | 10,50  |
| 54-12м-2020    | Плов с грудинкой                               | 200          | 27,30 | 8,10  | 33,20    | 314,60         | 52,00  |
| 54-21гн-2020   | Какао с молоком                                | 200          | 4,60  | 4,30  | 12,40    | 106,70         | 11,23  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50          | 1,59   |
| Пром.          | Хлеб ржаной                                    | 20           | 1,30  | 0,20  | 6,70     | 34,20          | 0,85   |
|                | Итого:                                         | 510          | 36,27 | 12,80 | 69,09    | 568,84         | 76,17  |
| Второй завтрак |                                                |              |       |       |          |                |        |
| 54-10к-2020    | Каша вязкая молочная овсяная с из              | 210          | 8,8   | 12,8  | 40,1     | 310,9          |        |
|                | Итого за Второй завтрак:                       | 210          | 8,80  | 12,80 | 0,00     | 310,90         |        |



День: 2 вторник  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | наименование блюда         | масса порции | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|----------------|----------------------------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------------|--------|
| Завтрак        |                            |              |       |       |          |                               |        |
| 54-1т-2020     | Запеканка из творога       | 150          | 25,60 | 16,10 | 25,00    | 347,80                        | 44,19  |
| Пром.          | Молоко стученное с сахаром | 30           | 2,2   | 2,6   | 16,7     | 98,2                          | 6      |
| 54-3гн-2020    | Чай с лимоном и сахаром    | 200          | 0,20  | 0,10  | 6,60     | 27,90                         | 3,42   |
| Пром.          | Хлеб пшеничный             | 30           | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50                         | 1,59   |
| Пром.          | Хлеб ржаной                | 16           | 0,78  | 0,16  | 7,17     | 33,60                         | 0,85   |
| Пром.          | Фрукт (банан) ***          | 150          | 2,30  | 0,00  | 33,60    | 143,40                        | 16,66  |
|                | Итого:                     | 576          | 33,45 | 19,26 | 103,56   | 721,40                        | 72,71  |
| Второй завтрак |                            |              |       |       |          |                               |        |
| 54-3в-2020     | Булочки                    | 50           | 2,50  | 9,90  | 27,90    | 210,50                        |        |
| Пром.          | Чай с сахаром              | 200          | 0,6   | 0     | 33       | 134,4                         |        |
|                | Итого за Второй завтрак:   | 250          | 3,10  | 9,90  | 60,90    | 344,90                        |        |

День: 3 среда  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|--------|--------------------|--------------|-------|------|----------|-------------------------------|--------|
|        |                    |              |       |      |          |                               |        |



| Завтрак        |                                                 |     |       |       |       |        |       |  |  |  |
|----------------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--|--|--|
| 54-23-2020     | Салат с пенкинской капустой,огурцом и кукурузой | 100 | 2,3   | 3,3   | 11,2  | 79,9   | 10,50 |  |  |  |
| 54-24м-2020    | Шницель из индейки                              | 75  | 14,4  | 3,3   | 10,1  | 127,1  | 26,32 |  |  |  |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                               | 150 | 3,2   | 5,2   | 19,8  | 139,4  | 10,00 |  |  |  |
| 54-2гн-2020    | Чай с сахаром                                   | 200 | 0,2   | 0     | 6,5   | 26,8   | 2,12  |  |  |  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                  | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,5   | 1,59  |  |  |  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                                     | 25  | 1,7   | 0,3   | 8,4   | 42,7   | 0,85  |  |  |  |
|                | Итого:                                          | 580 | 24,17 | 12,40 | 70,49 | 486,40 | 51,38 |  |  |  |
| Второй завтрак |                                                 |     |       |       |       |        |       |  |  |  |
| 54-6к-2020     | Каша вязкая молочная пшениная                   | 200 | 8,3   | 11,6  | 37,5  | 288    | 0,7   |  |  |  |
|                | Итого за Второй завтрак:                        | 200 | 8,30  | 11,60 | 37,50 | 288,00 | 0,70  |  |  |  |
|                |                                                 |     |       |       |       |        |       |  |  |  |

день: 4 четверг  
возрастная категория: 7-11 лет

| № рел.      |                    |              |       |      |          |                                         |        |  |  |
|-------------|--------------------|--------------|-------|------|----------|-----------------------------------------|--------|--|--|
|             | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | СТОИМ. |  |  |
| Завтрак     |                    |              |       |      |          |                                         |        |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная  | 30           | 0,6   | 0,1  | 3,05     | 15,65                                   | 9,87   |  |  |



|                |                                 |            |              |            |              |               |              |
|----------------|---------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|
| 54-3р-2020     | Котлета рыбная (минтай)         | 100        | 14,1         | 2,8        | 8,6          | 115,9         | 38,36        |
| 54-3г-2020     | Макароны отварные               | 150        | 3,6          | 5,2        | 38,1         | 213,5         | 10,60        |
| 54-2гн-2020    | Чай с сахаром                   | 200        | 0,2          | 0          | 6,5          | 26,8          | 2,12         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,37         | 0,3        | 14,49        | 70,5          | 1,59         |
| Пром.          | Хлеб ржаной                     | 25         | 1,7          | 0,3        | 8,4          | 42,7          | 0,85         |
|                | <b>Итого:</b>                   | <b>535</b> | <b>22,57</b> | <b>8,7</b> | <b>79,14</b> | <b>485,05</b> | <b>63,39</b> |
| Второй завтрак |                                 |            |              |            |              |               |              |
| 54-7гн-2020    | Какао с молоком                 | 200        | 4,6          | 4,3        | 12,4         | 106,7         |              |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,37         | 0,3        | 14,49        | 70,5          |              |
|                | <b>Итого за Второй завтрак:</b> | <b>230</b> | <b>6,97</b>  | <b>4,6</b> | <b>26,89</b> | <b>177,2</b>  |              |

День: 5 пятница  
Возрастная категория: 7-11 лет

| категория: 7-11 лет |                                          |              |       |       |          |                               |       |
|---------------------|------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------------|-------|
| № рецептуры         |                                          |              |       |       |          |                               |       |
|                     | наименование блюда                       | масса порции | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность, ккал |       |
| Завтрак             |                                          |              |       |       |          |                               |       |
| 54-8з-2020          | Салат из белокачанной капусты с морковью | 80           | 1,30  | 8,10  | 7,80     | 108,70                        | 8,20  |
| 54-4г-2020          | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 8,2   | 6,3   | 35,9     | 233,7                         | 12    |
| 54-4м-2020          | Котлеты из говядины                      | 80           | 13,7  | 13,6  | 12,2     | 226,3                         | 41,94 |
| 54-23гн-2020        | Кофейный напиток с молоком               | 200          | 3,9   | 2,9   | 11,2     | 86                            | 10,6  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50                         | 1,59  |
| Пром.               | Хлеб ржаной                              | 16           | 0,78  | 0,16  | 7,17     | 33,60                         | 0,85  |
|                     | Итого:                                   | 656          | 31,75 | 39,76 | 92,16    | 854,00                        | 85,72 |







|             |                          |     |      |      |       |        |  |
|-------------|--------------------------|-----|------|------|-------|--------|--|
| 54-3в-2020  | Булочки                  | 50  | 2,50 | 9,90 | 27,90 | 210,50 |  |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром            | 200 | 0,2  | 0    | 6,5   | 26,8   |  |
|             | Итого за Второй завтрак: | 250 | 2,7  | 9,9  | 34,4  | 237,3  |  |

день:

Вторник

неделя:

2

возрастная категория:

7-11 лет

сезон:

осенне-зимний

| Осенне-зимний  |                                                      |              |       |       |          |                         |        |        |  |
|----------------|------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------|--------|--------|--|
| № рецептуры    | наименование блюда                                   | масса порции | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность |        | СТОИМ. |  |
|                |                                                      |              |       |       |          | ккал                    | г      |        |  |
| Завтрак        |                                                      |              |       |       |          |                         |        |        |  |
| 54-5з-2020     | Овощи в нарезке (салат из свежих овощей и помидоров) | 60           | 0,7   | 0,1   | 2,3      | 42,84                   | 10,50  |        |  |
| 54-9м-2020     | Жаркое по-домашнему                                  | 200          | 20,10 | 19,30 | 17,10    | 323,00                  | 75,94  |        |  |
| 54-3гн-2020    | Чай с лимоном и сахаром                              | 200          | 0,20  | 0,10  | 6,60     | 27,90                   | 3,42   |        |  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50                   | 1,59   |        |  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                                          | 16           | 0,78  | 0,16  | 7,17     | 33,60                   | 0,85   |        |  |
| Пром.          | Фрукт (банан)***                                     | 150          | 2,30  | 0,00  | 33,60    | 143,40                  | 16,66  |        |  |
|                | Итого:                                               | 656          | 26,45 | 19,96 | 81,26    | 611,20                  | 108,96 |        |  |
| Второй завтрак |                                                      |              |       |       |          |                         |        |        |  |
| 54-1т-2020     | Запеканка из творога                                 | 75           | 14,80 | 5,30  | 10,80    | 150,60                  |        |        |  |
| 54-7гн-2020    | Какао с молоком                                      | 200          | 4,6   | 4,3   | 12,4     | 106,7                   |        |        |  |
|                |                                                      | 275          | 19,40 | 9,60  | 23,20    | 212,30                  |        |        |  |

день:

8 среда



Возрастная категория:

7-11 лет

| № рец.                       |  | 7-11 лет                          |        |       |          |                                         |         | СТОИМ. |  |
|------------------------------|--|-----------------------------------|--------|-------|----------|-----------------------------------------|---------|--------|--|
| Наименование блюда           |  | масса порции                      | белки  | жиры  | углеводы | энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | СТОИМ.  |        |  |
| 54-13-2020                   |  | Завтрак                           |        |       |          |                                         |         |        |  |
| Сыр твердых сортов в нарезке |  | 15                                | 3,50   | 4,40  | 0,00     | 53,70                                   | 6,88    |        |  |
| 54-21гн-2020                 |  | Какао с молоком                   | 200    | 4,60  | 4,30     | 12,40                                   | 106,70  | 11,23  |  |
| Пром.                        |  | Хлеб пшеничный                    | 30     | 2,37  | 0,30     | 14,49                                   | 70,50   | 1,59   |  |
| Пром.                        |  | Хлеб ржаной                       | 16     | 0,78  | 0,16     | 7,17                                    | 33,60   | 0,85   |  |
| Пром.                        |  | Конфеты мармелад фруктовый        | 30     | 2,55  | 3,39     | 20,91                                   | 124,35  | 7,56   |  |
| Итого:                       |  |                                   | 541    | 20,00 | 21,25    | 84,87                                   | 611,45  | 41,86  |  |
| Второй завтрак               |  |                                   |        |       |          |                                         |         |        |  |
| 54-6к-2020                   |  | Каша вязкая молочная пшеничная    | 200    | 8,3   | 11,6     | 37,5                                    | 288     |        |  |
| Итого за Второй завтрак:     |  |                                   | 200    | 8,3   | 11,6     | 37,5                                    | 288     |        |  |
| Итого:                       |  |                                   | 987,00 | 39,93 | 48,00    | 187,95                                  | 1345,40 | 50,27  |  |
| Второй завтрак               |  |                                   |        |       |          |                                         |         |        |  |
| 54-10к-2020                  |  | Каша вязкая молочная овсяная с из | 210    | 8,8   | 12,8     | 40,1                                    | 310,9   |        |  |
| Итого за Второй завтрак:     |  |                                   | 210    | 8,80  | 12,80    | 0,00                                    | 310,90  |        |  |

день:

9 четверг

возрастная категория:

7-11 лет

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  |  | СТОИМ. |
|  |  |        |



| № реч.         | наименование блюда                             | масса порции | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | СТОИМ. |
|----------------|------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------------------|--------|
|                |                                                |              |       |       |          |                                     |        |
| Завтрак        |                                                |              |       |       |          |                                     |        |
| 54-9р-2020     | Рыба, запеченная в сметанном соусе<br>(минтай) | 80           | 15,1  | 20,10 | 4,30     | 258,3                               | 38,36  |
| 54-2з-2020     | Салат из пекинской капусты с кукурузой         | 60           | 3,2   | 5,2   | 19,8     | 139,4                               | 10,00  |
| 54-2гн-2020    | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,20  | 0,00  | 6,50     | 26,80                               | 2,12   |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,50                               | 1,59   |
| Пром.          | Хлеб ржаной                                    | 25           | 1,7   | 0,3   | 8,4      | 42,7                                | 0,85   |
| 54-12г-2020    | Картофельное пюре                              | 150          | 5,30  | 5,50  | 32,70    | 139,40                              | 12,60  |
|                | Итого:                                         | 565          | 27,27 | 13,30 | 71,99    | 517,80                              | 65,52  |
| Второй завтрак |                                                |              |       |       |          |                                     |        |
| 54-6т-2020     | Каша вязкая молочная овсяная                   | 210          | 17,10 | 9,00  | 22,40    | 310,90                              |        |
|                | Итого за Второй завтрак:                       | 210          | 17,10 | 9,00  | 22,40    | 310,90                              |        |

День: 10 пятница  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № реч.        |                                          |              |       |      |          |                                     |        |  |  |
|---------------|------------------------------------------|--------------|-------|------|----------|-------------------------------------|--------|--|--|
|               | наименование блюда                       | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | СТОИМ. |  |  |
|               |                                          |              |       |      |          |                                     |        |  |  |
| Завтрак       |                                          |              |       |      |          |                                     |        |  |  |
| 54-8з-2020    | Салат из белокачанной капусты с морковью | 80           | 1,30  | 8,10 | 7,80     | 108,70                              | 8,20   |  |  |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный                           | 100          | 1,5   | 8,4  | 3,4      | 95,2                                | 10,54  |  |  |
| 54-25м-2020   | Грудка отварная                          | 100          | 14,1  | 6,30 | 4,4      | 131,3                               | 30,31  |  |  |



|                |                            |  |     |       |       |       |        |       |
|----------------|----------------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 54-12г-2020    | Каша гречневая рассыпчатая |  | 150 | 5,30  | 5,50  | 32,70 | 196,80 | 12,60 |
| 54-2гн-2020    | Чай с сахаром              |  | 200 | 0,20  | 0,00  | 6,50  | 26,80  | 2,12  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный             |  | 30  | 2,37  | 0,30  | 14,49 | 70,50  | 1,59  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                |  | 25  | 1,70  | 0,30  | 8,40  | 42,70  | 0,85  |
|                | Итого:                     |  | 565 | 27,27 | 13,30 | 71,99 | 517,80 | 66,21 |
| Второй завтрак |                            |  |     |       |       |       |        |       |
| 54-6г-2020     | Сырники                    |  | 100 | 17,10 | 9,00  | 22,40 | 239,30 |       |
| 54-2гн-2020    | Чай с сахаром              |  | 200 | 0,20  | 0,00  | 6,50  | 26,80  |       |
|                | Итого за Второй завтрак:   |  | 300 | 17,30 | 9,00  | 28,90 | 266,10 |       |