

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом и.о. директора МАОУ СОШ № 4
Поповой Т.М.
№ 464 от 01.09.2026г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОВЗ 12-18 ЛЕТ
на 2026-2027 учебный год
с расчетом пищевой и энергетической ценности

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
12–18 ЛЕТ**

ДЕНЬ 1						
Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5	14	12	190
	Каша рисовая вязкая (молочная)	200	5	7,1	32,9	211
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	0,9	28,8	135
	Итого завтрак	560	18,8	23	110,7	706
Обед	Суп с лапшой (куриный)	250	8	4,5	20	150
	Биточки куриные	100	20	18	10,6	283
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	1,8	46,4	234
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	810	40,7	25,3	122,1	881
Полдник	Кефир 2,5 %	200	5	5	8	110
	Булочка сдобная	100	7	8	52	310
	Итого полдник	300	12	13	60	420
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1670	71,5	61,3	292,8	2007

ДЕНЬ 2

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Омлет из 3 яиц	150	15	15	1,7	200
	Булочка	50	5	4	33	180
	Яблоко свежее	120	0,4	0,2	16	65
	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	10	40
	Хлеб пшеничный	25	2	0,5	13,5	65
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,4	12	56
	Итого завтрак	570	24,5	20,2	86,2	606
Обед	Суп рыбный из минтая	250	12,5	4,4	15	150
	Рыбные палочки (филе минтая)	100	16,1	4	4,2	117,2
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	810	43	19,4	79,2	663
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Блины со сметаной	120	7	10	36	250
	Итого полдник	320	7	10	46	290
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1700	74,5	49,6	211,4	1559

ДЕНЬ 3

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2,5	12	18	180
	Каша пшённая вязкая (молочная)	200	6	4	34,4	184
	Чай каркаде с сахаром	200	0	0	10	40
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	0,9	28,8	135
	Итого завтрак	560	17,3	17,9	118,2	669
Обед	Щи из свежей капусты	250	3,5	3	14	95
	Поджарка из нежирной свинины	100	8,5	16,5	3,1	193
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	5,6	43,9	243,5
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	810	23,1	26,1	116,9	792
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5	5	15	130
	Вафли	100	7	18	52	390
	Итого полдник	300	12	23	67	520
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1670	52,4	67	302,1	1981

ДЕНЬ 4

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5	14	12	190
	Пудинг творожный	160	17,1	7,8	14	194
	Чай с молоком	220	2	2	6	50
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	0,9	28,8	135
	Итого завтрак	550	33,7	25,9	93,2	725
Обед	Салат из свежей капусты	100	2	3,3	7,5	66,7
	Йогурт питьевой фруктовый	100	3	2	14	90
	Жаркое по-домашнему со свининой	320	19,2	24	48	480
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	800	30,4	32,7	118,9	900,7
Полдник	Снежок (кисломолочный)	200	5	6	16	140
	Пряник	100	6	8	72	370
	Итого полдник	300	11	14	88	510
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1645	75,1	72,6	300,1	2135,7

ДЕНЬ 5

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
	Каша пшённая вязкая (молочная)	200	6	4	34,4	184
	Какао на воде	200	3	3	18	100
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	0,9	28,8	135
	Итого завтрак	550	20,8	20,9	118,2	549
Обед	Суп гороховый (простой)	300	9	2,3	33	187,2
	Каша перловая с овощами и куриным филе	220	22	11,8	32,2	322,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	800	37,5	18,7	110,6	718,6
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Оладьи со сметаной	120	7	12	42	300
	Итого полдник	320	7	12	52	340
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1675	65,3	51,6	280,8	1807,6

ДЕНЬ 6 (СКОРРЕКТИРОВАН)

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	255	8,5	6	28	200
	Кофейный напиток	200	2	2,5	12	80
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,6	19,2	90
	Итого завтрак	555	18,5	10,3	91,6	526
Обед	Суп рыбный из минтая	250	12,5	4,4	15	150
	Котлета «Школьная» (мясо птицы)	100	15,4	11,1	13,2	213,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,7	7,4	44,3	274,3
	Сок плодовоовощной	200	1	0,2	20,2	86
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	810	42,8	24	128,5	899,4
Полдник	Ватрушка королевская	120	9	12	30	260
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Итого полдник	320	9	12	40	268
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1685	70,3	46,3	260,1	1683,4

ДЕНЬ 7

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Сыр полутвердый	15	5,5	7,5	0,5	56,25
	Каша «Боярская» (пшенная с изюмом)	215	6,4	3,6	41,6	234
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	0,9	28,8	135
	Итого завтрак	545	21,5	13,2	113,3	621,25
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0,1	2	11,8
	Фрукты свежие (яблоко/груша)	100	0,005	0,25	9,8	44
	Голень куриная отварная	120	24	10,5	0	195
	Рис с овощами	200	4	5,3	33,3	200
	Морс ягодный	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	800	35,5	17,2	101	710,8
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Блины со сметаной	120	7	10	36	250
	Итого полдник	320	7	10	46	290
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1665	64	40,4	260,3	1637,8

ДЕНЬ 8

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2,5	12	18	180
	Каша ячневая вязкая (молочная)	200	5,6	4	33,6	184
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	0,9	28,8	135
	Итого завтрак	570	17,7	18,1	122,8	695
Обед	Суп рыбный с фрикадельками	250	11,3	5	17,5	162,5
	Куриные наггетсы	100	19,5	9,4	7,6	193
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	1,8	46,4	234
	Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	9,9	41
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	810	43,4	17,1	117,2	806,5
Полдник	Снежок (кисломолочный)	200	5	6	16	140
	Булочка с маком	120	8,5	12	62	380
	Итого полдник	320	13,5	18	78	520
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1700	74,6	53,2	318	2021,5

ДЕНЬ 9

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Яблоко свежее	120	0,4	0,2	16	65
	Манник с повидлом	150	6	4,5	42	230
	Какао на воде	200	3	3	18	100
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,4	37,8	182
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	0,9	28,8	135
	Итого завтрак	600	19,8	10	142,6	712
Обед	Борщ	300	4,8	4,2	18	126
	Плов со свининой	220	16,5	19,8	34,1	376,6
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	800	27,5	27,4	101,5	766,6
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5	5	15	130
	Пряник	100	6	8	72	370
	Итого полдник	300	11	13	87	500
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1700	58,3	50,4	331,1	1978,6

ДЕНЬ 10

Приём	Блюдо	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5	14	12	190
	Каша рисовая вязкая (молочная)	200	5	7,1	32,9	211
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	0,9	28,8	135
	Итого завтрак	560	18,8	23	110,7	706
Обед	Суп гороховый (простой)	300	9	2,3	33	187,2
	Творожный пудинг «Облачко» со сгущёнкой	170/50	31	18,2	58,5	524,5
	Булочка ванильная	60	4,8	1,7	28,7	148,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	Итого обед	810	51,2	23,2	165,3	1074,5
Полдник	Ватрушка королевская	120	9	12	30	242
	Чай с сахаром	200	0	0	10	30
	Итого полдник	320	9	12	40	272
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1690	79	58,2	316	2052,5

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА (СКОРРЕКТИРОВАННАЯ)

День	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Ккал
1	1670	71,5	61,3	292,8	2007
2	1700	74,5	49,6	211,4	1559
3	1670	52,4	67	302,1	1981
4	1645	75,1	72,6	300,1	2135,7
5	1675	65,3	51,6	280,8	1807,6
6	1685	70,3	46,3	260,1	1725,4
7	1665	64	40,4	260,3	1637,8
8	1700	74,6	53,2	318	2021,5
9	1700	58,3	50,4	331,1	1978,6
10	1690	79	58,2	316	2080,5
Среднее	1680	68,5	55,1	287,3	1893,5

ВЫВОДЫ ПОСЛЕ КОРРЕКТИРОВКИ

- ✓ Все порции приведены в соответствие с вашими требованиями.
- ✓ Убраны масло и яйцо в Дне 8, масло в Днях 9 и 10.
- ✓ В Дне 6 вместо рыбы с картофелем добавлен **молочный суп с макаронами**, бутерброд убран.
- ✓ Средняя калорийность снижена до **1894 ккал** — в пределах нормы 1750–1960 ккал.