

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом и.о. директора МАОУ СОШ № 4
Поповой Т.М.
№ 333 от 04.06.2026г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОВЗ 7-11 ЛЕТ

на 2026-2027 учебный год
с расчетом пищевой и энергетической ценности

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОВЗ 7-11 ЛЕТ

ДЕНЬ 1

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	3,5	10	8	140
	Каша рисовая вязкая (молочная)	190	4,8	3,8	31,4	171
	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	18,9	91
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	78
	Итого завтрак	500	14	19,1	82,7	547
Обед	Суп с лапшой куриный	200	8	4,5	20	150
	Биточки куриные	90	18	16,2	9,6	255
	Макароны отварные	150	5,3	1,5	38,8	195
	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	720	37,7	23,2	113,5	814
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		1520	63,7	55,3	256,2	1781

ДЕНЬ 2

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Омлет из 2 яиц	130	13	13	1,5	175
	Булочка	40	4	3	26	140
	Яблоко свежее	100	0,3	0,2	13	52
	Чай с лимоном	200	0,1	0,1	6,5	25
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	21,6	104
	Итого завтрак	513	20,7	19,6	68,7	519
Обед	Суп рыбный из минтая	210	10,5	3,7	12,6	126
	Рыбные палочки	90	14,5	3,6	3,8	105,5
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18	92,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	19,7	93,5
	Итого обед	740	39,3	21,3	76,7	616,7
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Блины со сметаной	100	6	8	30	210
	Итого полдник	320	7,8	10	51,1	240
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1573	67,8	50,9	196,5	1412,7

ДЕНЬ 3

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Бутерброд с повидлом	35	2	9	15	130
	Каша пшённая вязкая (молочная)	200	6	4	34	182
	Чай каркаде с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	18,9	91
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	78
	Итого завтрак	505	13,7	18,3	92,3	511
Обед	Щи из свежей капусты	200	2,8	2,4	11,2	76
	Поджарка из свинины	90	7,6	14,8	2,8	173
	Каша рисовая рассыпчатая	165	4	5,1	40,3	223,4
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	Итого обед	700	18,5	22,9	94,7	656,1
Полдник	Йогурт 2,5 %	200	5	5	15	130
	Вафли	100	7	18	52	390
	Итого полдник	300	12	23	67	520
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1510	44,2	64,2	254	1724,1

ДЕНЬ 4

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	3,5	10	8	140
	Пудинг творожный	150	15	6	9	150
	Чай с молоком	220	1,3	1,3	4,8	39
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	78
	Итого завтрак	500	27,5	21,5	71,1	563
Обед	Салат капустный	60	1,2	2	4,5	40
	Йогурт фруктовый	100	3	2	14	90
	Жаркое по-домашнему	250	15	18,8	37,5	375
	Кофейный напиток с молоком	200	0	2,5	13,6	88
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,1	105,3
	Итого обед	700	26,2	26,3	109,8	791
Полдник	Снежок	200	5	6	16	140
	Пряник	100	6	8	72	370
	Итого полдник	300	11	14	88	510
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1503	64,7	61,8	268,9	1887

ДЕНЬ 5

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Каша пшённая вязкая (молочная)	225	6,75	4,5	38,25	204,75
	Какао на воде	200	3	3	18	100
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	78
	Итого завтрак	520	17,45	13,3	105,55	538,75
Обед	Суп гороховый	250	7,5	1,9	27,5	156
	Перловая каша с курицей	200	20	10,7	29,3	293
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	Итого обед	715	32,9	13,5	94,7	629,9
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Оладьи со сметаной	100	6	10	34	250
	Яблоко	100	0,3	0,2	13	52
	Итого полдник	400	6,3	10,2	54,5	332
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1640	56,65	37	254,75	1537,65

ДЕНЬ 6

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	8	6,5	29	210
	Масло сливочное	5	0,1	4,1	0,1	37
	Кофейный напиток	200	2	2,5	12	80
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	Итого завтрак	505	14,1	14,1	68,1	457
Обед	Суп рыбный из минтая	200	10	3,5	12	120
	Котлета «Школьная»	90	13,8	9,9	11,9	191
	Каша гречневая рассыпчатая	165	7,2	6,7	40,6	251,5
	Сок плодовоовощной	200	1	0,2	20,2	86
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
	Итого обед	720	37,1	21,1	112,6	788
Полдник	Ватрушка	100	5	7,5	25	190
	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Итого полдник	300	6,8	9,5	46,1	220
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1545	58	44,7	226,8	1545

ДЕНЬ 7

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Сыр полутвердый	10	2,25	3	0,25	37,5
	Каша «Боярская»	200	6,4	3,6	41,8	218
	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	65	5,2	1,3	35,1	169
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	78
	Итого завтрак	510	16,75	12,5	101,55	532,5
Обед	Огурец свежий	65	0,46	0,07	1,3	7,7
	Фрукты свежие	140	0,01	0,35	13,7	61,6
	Голень куриная	90	18	7,9	0	146,3
	Рис с овощами	150	3	4	25	150
	Морс ягодный	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	Итого обед	720	28,07	17,52	92,5	612,1
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Блины со сметаной	120	7,2	9,6	36	252
	Итого полдник	320	7,2	9,6	43,5	282
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1560	52,02	39,62	237,55	1499,6

ДЕНЬ 8

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Бутерброд с повидлом	35	2	9	15	130
	Каша ячневая вязкая	180	4,81	2,36	28,61	147
	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	78
	Итого завтрак	500	13,71	16,96	95,01	515
Обед	Суп с фрикадельками рыбный	220	9,9	4,4	15,4	143
	Наггетсы куриные	90	17,6	8,4	6,9	173,7
	Макароны отварные	150	5,3	5	29,6	184,5
	Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	9,9	41
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	Итого обед	705	36,4	18,34	82,1	641,9
Полдник	Снежок	200	5	6	16	140
	Булочка с маком	100	7	10	52	320
	Итого полдник	300	12	16	68	460
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1505	62,11	51,3	245,11	1653,9

ДЕНЬ 9

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Яблоко свежее	100	0,3	0,2	13	52
	Манник	120	3,6	4,2	24	144
	Какао на воде	200	3	3	18	100
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,2	32,4	156
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	78
	Итого завтрак	515	14,6	11,6	104,3	530
Обед	Борщ	250	4	3,5	15	105
	Плов «Праздничный»	200	16,3	18,2	34,6	368
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	Итого обед	700	24,21	24,7	86	672,4
Полдник	Йогурт 2,5 %	200	5	5	15	130
	Пряник	100	6	8	72	370
	Итого полдник	300	11	13	87	500
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1518	49,81	49,3	277,3	1725,4

ДЕНЬ 10

Прием	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	3,5	10	8	140
	Каша рисовая вязкая (молочная)	230	5,8	4,6	38	207
	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	18,9	91
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	78
	Итого завтрак	535	15	19,9	89,3	546
Обед	Суп гороховый	250	7,5	1,9	27,5	156
	Салат из моркови	60	0,6	2,5	6	48
	Пудинг творожный со сгущённой	170	23,7	13,9	44,3	397
	Булочка ванильная	50	4	1,4	23,9	124
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,3	6	30,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого обед	705	37,2	20,1	117	793,9
Полдник	Ватрушка	100	5	7,5	25	190
	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30
	Итого полдник	300	5	7,5	32,5	220
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1545	57,2	47,5	238,8	1596,9

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПО ДНЯМ

День	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Статус
1	63,7	55,3	256,2	1781	 выше
2	67,8	50,9	196,5	1492,7	
3	44,2	64,2	254	1724,1	 выше
4	64,7	61,8	268,9	1887	 выше
5	56,65	37	254,75	1537,65	
6	58	44,7	226,8	1545	
7	52,02	39,62	237,55	1499,6	
8	62,11	51,3	245,11	1653,9	
9	49,81	49,3	277,3	1725,4	 выше
10	57,2	47,5	238,8	1596,9	

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА 10 ДНЕЙ

Показатель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Среднее	57,64	50,14	245,57	1644,3
Норма (СанПиН)	60–75	50–60	220–260	1550–1650
Соответствие				