



Утверждаю:
Директор МБОУ – СОШ №4 им.В.И.
Ленина г. Клинцы
А.В.Долонько 2026 г.

2026–2027 учебный год

Примерное двенадцатидневное меню обучающихся с ОВЗ и инвалиды МБОУ-СОШ №4

им.В.И.Ленина

Первая неделя

Первый день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		Ca	Fe	
204	200/20	Суп картофельный с рисом и цыпленком	6,7	5,1	18,4	140	0,2	0,1	20		46	1,13	
413	150	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045		11,39	0,91	
637	100	Голень цыпленка отварная	15,7	8,9	0,4	144	0,11	0,16	3,6		18,6	1,4	
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	43,4	0	0	0		0,3	0	
	20	Хлеб пеклеваный	1,30	0,20	9,4	44	0,06	0,01	0		4,16	2,26	
943	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	15	58	0,009	0	0		0	0,045	
		Пищевая ценность	30,33	23,51	79,68	673,90	0,34	0,11	20,05		61,55	4,35	

Второй день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С		Ca	Fe	
170	200/20/10	Борщ из свежей капусты с цыпл. и смет.	6,5	9,3	13,5	154	0,06	0,06	45		47	0,75	
590	250	Жаркое с овощной нарезкой	18,24	9,47	22,8	323,1	0,2	0,08	2,73		0	0	
	20	Хлеб пеклеваный	1,30	0,20	9,4	44	0,06	0,01	0		4,16	2,26	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0		0	0,045	
		Пищевая ценность	26,24	18,77	60,7	579,1	0,269	0,14	47,73		47	0,795	

Третий день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
197	200/0/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	7,5	8,6	20,5	183	0,13	0,08	28,7	24,3	0,92
601	300	Плов из свинины с овощной нарезкой	17,29	15,12	44,84	374,4	0,109	0,08	15,23	12	0,9
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	26,29	23,92	89,74	659,4	0,308	0,17	43,93	40,46	4,125

Четвертый день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
206	200/20	Суп гороховый с цыпленком	10,4	11,76	22,4	194	0,12	0,08	20,4	28,4	0,9
668	90	Котлета рублен. из цыплят	18,63	20,16	9	294,3	0,05	0,03	0,16	31,24	1
413	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	43,4	0	0	0	0,3	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	37,11	38,43	73,33	854	0,314	0,12	20,605	75,19	5,115

Пятый день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
187	200/20/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и см	6,5	5,4	10,4	136	0,07	0,06	31,6	36,8	1	
501	50/40	Гуляш из свинины	9,3	10,53	34,2	187	0,09	0,14	9,1	39	1,5	
140	150	Каша гречневая вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0	5,8	0,3	
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	43,4	0	0	0	0,3	0	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
		Пищевая ценность	21,23	19,09	88,18	573,4	0,31	0,21	40,7	79,96	4,805	

Шестой день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1033	150/10	Пельмени со сл.маслом	13,35	22,35	29,4	378	0,16	0,3	0	88,27	1,7	
	100	Фрукт	1,9	16	33	294	0,02	0,07	0	2,75	1,15	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045	
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,08	0,013	0	5,175	2,82	
		Пищевая ценность	16,75	38,55	86,8	0	0,25	0,163	0	93,445	4,565	

Вторая неделя

Первый день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
208	200/20	Суп карт.с гречкой и цыпленком	6,7	5,1	18,4	140	0,2	0,1	20	46	1,13	
601	300	Плов из свинины с овощной нарезкой	17,29	15,12	44,84	374,4	0,109	0,08	15,23	12	0,9	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045	
	200	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,08	0,013	0	5,175	2,82	
		Пищевая ценность	25,49	20,42	87,64	616,4	0,479	0,193	35,23	63,175	4,895	

Второй день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
170	200/20/10	Борщ из свежей капусты с цыпл.и смета	6,28	7,3	10,7	133	0,06	0,06	45	47	0,75	
501	50/4	Гуляш из свинины	9,1	10,53	31,2	187	0,02	0,08	0,73	0	0	
413	150	Макаронь отварные	2,1	5,15	14,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91	
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	43,4	0	0	0	0,3	0	
	200	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,08	0,013	0	5,175	2,82	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045	
		Пищевая ценность	20,31	23,34	67,78	709,9	0,089	0,14	45,73	47	0,795	

Третий день

№ ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe
197	200/0/10	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	7,5	8,6	20,5	183	0,13	0,08	28,7		24,3	0,92
608	90	Котлета мясная	9,36	21,24	9,36	268,2	0,09	0,11	4,8		16,2	2,1
140	150	Каша гречневая вязкая	2,6	2,8	16,9	105	0,04	0,007	0		5,8	0,3
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	43,4	0	0	0		0,3	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	1	58	0,09	0	0		0	0,045
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0		4,16	2,26
		Пищевая ценность	22,29	33	59,44	701,6	0,26	0,207	33,5		50,46	5,625

Четвертый день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe
187	200/20	Суп карт.с горохом и цыпленком	10,4	11,76	22,4	194	0,12	0,08	20,4		28,4	0,9
622	90	Оладьи из печени	16,92	15,39	6,21	233,1	0,39	12,99	15,15		12,84	0
683	150	Макароны отварные	5,1	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045		11,39	0,91
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0		0	0,045
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,08	0,013	0		5,175	2,82
		Пищевая ценность	33,92	36,5	87,21	773,6	0,755	13,083	35,595		57,805	4,675

Пятый день

№ ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe
187	200/20	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,5	8,4	10,4	166	0,07	0,06	31,6		36,8	1
510	90	Котлета рыбная	11,7	7,92	13,68	176,4	0,09	0,11	0,6		42,24	0,62
140	150	Пюре картофельное	3,15	8,25	21,75	189	0,06	0,01	0		8,74	0,38
	60	Овощная нарезка	1,33	0,16	2,28	43,4	0	0	0		0,3	0
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0		0	0,045

	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	24,18	24,93	72,51	676,8	0,39	0,193	32,2	92,955	4,865

Шестой день

№ рецепт ур	Выход блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		
1033	150/10	Пельмени со сл.маслом	13,35	22,35	29,4	378	0,16	0,3	0	88,27	1,7
	100	Фрукт	1,9	16	33	294	0,02	0,07	0	2,75	1,15
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,09	0	0	0	0,045
	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,08	0,013	0	5,175	2,82
		Пищевая ценность	16,75	38,55	86,8	774	0,25	0,163	0	93,445	4,565