1 ВАРИАНТ
«Отличный», ОВЗ для учащихся 1-4 классов
Ноябрь-Февраль 2026 -2027 г.
для ОУ № 54ф

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Завтрак			**Завтрак**		
Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,14/7,19/33,17/225,07	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200	7,02/6,39/33,86/220,03
Блинчики с маслом	107	4,98/6,47/30,61/208,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7	Батон пшеничный	40	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
Обед			**Обед**		
Икра свекольная	60	1,14/4,56/6,79/73,26	Икра свекольная	60	1,14/4,56/6,79/73,26
Суп картофельный с бобовыми	200	4,98/5,24/10,24/107,56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,78/7,86/8,08/113,2
Гуляш	90	12,48/13,84/3,17/187,36	Котлеты, биточки, шницели	90	13,72/15,06/7,38/227,25
Картофельное пюре	150	3,19/6,06/22,95/160,45	Рагу из овощей	150	3,63/8,5/22,18/179,68
Компот из изюма	200	0,7/0,1/25,6/106,4	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Завтрак			**Завтрак**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	21,45/15,29/2,52/236,05
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,29/2,96/18,74/117,64
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47
Напиток плодово-ягодный витаминизированный черносмородиновый	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный черносмородиново-арониевый	200	0/0/20,17/81,3
Обед			**Обед**		
Горошек консервированный	60	1,74/0,1/3,54/21,6	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Свекольник	200	4,66/6,92/7,64/110,4	Борщ с капустой и картофелем	200	4,64/7,15/8,22/115,72
Голубцы ленивые	90	8,43/8,59/6,33/136,55	Тефтели рыбные	90	11,5/7,03/11,77/154,89
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73/5,43/45/263,8	Картофельное пюре	150	3,19/6,06/22,95/160,45
Напиток плодово-ягодный витаминизированный вишневый	200	0/0/14,4/58,4	Компот из изюма	200	0,7/0,1/25,6/106,4
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
СРЕДА			**СРЕДА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	Рыба запеченная с сыром	90	18,49/3,73/2,55/116,1
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
			Чай с сиропом клубники	200	0/0/21/81

Обед			Обед		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Горошек консервированный	60	1,74/0,1/3,54/21,6
Борщ с капустой и картофелем	200	4,64/7,15/8,22/115,72	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,04/3,42/17,22/113,94
Курица в соусе с томатом	90	25,87/31,21/4,07/400,71	Суфле из кур	90	31,68/36,7/2,14/465,75
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,57/6,42/39,13/241,15	Рис припущенный с томатом	150	3,94/5,29/40,63/225,79
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Напиток плодово-ягодный витаминизированный клюквенный	200	0/0/14,16/55,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Завтрак			**Завтрак**		
Кондитерское изделие	20	0,88/4/10,56/81,6	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Куриные палочки NEW	90	13,77/13,01/4,62/191,4	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Горячий шоколад	200	0,55/0,36/7,44/34,83
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			
Обед			**Обед**		
Икра свекольная	60	1,14/4,56/6,79/73,26	Икра свекольная	60	1,14/4,56/6,79/73,26
Рассольник домашний	200	7,04/10,72/20,42/145,22	Рассольник ленинградский	200	7,14/10,96/25,56/148,58
Рыба тушеная в томате с овощами	90	20,7/11,46/10,68/228,68	Печень говяжья по-строгановски	90	19,08/23,67/3,84/302,85
Картофельное пюре	150	3,19/6,06/22,95/160,45	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Компот из сухофруктов	200	0,36/0/14,84/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,36/0/14,84/59,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Кондитерское изделие	20	0,88/4/10,56/81,6
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Котлета мясная	90	13,06/11,61/12,41/206,6
Батон пшеничный	40	4,65/1,8/30,88/162,44	Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6
Чай с сиропом малины	200	0/0/21881	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед			**Обед**		
Икра морковная	60	1,14/4,56/6,79/73,26	Икра морковная	60	1,14/4,56/6,79/73,26
Суп из овощей	200	4,62/6,28/9,52/115,78	Суп крестьянский с крупой	200	5/8,14/12,14/141,44
Печень говяжья по-строгановски	90	19,08/23,67/3,84/302,85	Котлеты или биточки рыбные	90	13,32/2,47/8,73/110,47
Рис припущенный	150	3,72/5,44/37,77/215,05	Картофель отварной в молоке	150	3,13/7,03/27,21/182,46
Напиток плодово-ягодный витаминизированный черносмородиновый	200	0/0/14,16/55,48	Напиток плодово-ягодный витаминизированный клюквенный	200	0/0/14,16/55,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6

1 ВАРИАНТ
«Отличный», ОВЗ для учащихся 1-4 классов
Ноябрь-Февраль 2026 -2027 г.
для ОУ № 54ф

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Завтрак			**Завтрак**		
Блинчики с маслом	107	4,98/6,47/30,61/208,5	Каша овсяная молочная с маслом	200	8/8,59/28,91/225,16
Каша рисовая молочная с маслом	200	6,17/7,06/30,91/211,56	Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
Обед			**Обед**		
Икра свекольная	60	1,14/4,56/6,79/73,26	Икра свекольная	60	1,14/4,56/6,79/73,26
Суп картофельный с бобовыми	200	4,98/5,24/10,24/107,56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,78/7,86/8,08/113,2
Гуляш	90	12,48/13,84/3,17/187,36	Котлеты, биточки, шницели	90	13,72/15,06/7,38/227,25
Картофельное пюре	150	3,19/6,06/22,95/160,45	Рагу из овощей	150	3,63/8,5/22,18/179,68
Компот из изюма	200	0,7/0,1/25,6/106,4	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Завтрак			**Завтрак**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Кондитерское изделие	20	0,88/4/10,56/81,6
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,29/2,96/18,74/117,64	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,29/2,96/18,74/117,64
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный клюквенный	200	0/0/14,16/55,44	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед			**Обед**		
Горошек консервированный	60	1,74/0,1/3,54/21,6	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Свекольник	200	4,66/6,92/7,64/110,4	Борщ с капустой и картофелем	200	4,64/7,15/8,22/115,72
Голубцы ленивые	90	8,43/8,59/6,33/136,55	Тефтели рыбные	90	11,5/7,03/11,77/154,89
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73/5,43/45/263,8	Картофельное пюре	150	3,19/6,06/22,95/160,45
Напиток плодово-ягодный витаминизированный вишневый	200	0/0/14,4/58,4	Компот из изюма	200	0,7/0,1/25,6/106,4
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
СРЕДА			**СРЕДА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Пудинг творожный с цукатами со сгущенным молоком NEW	150	21,35/10,26/30,96/303,32	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	23,9/10,94/26,38/301,83
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
Обед			**Обед**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Горошек консервированный	60	1,74/0,1/3,54/21,6
Борщ с капустой и картофелем	200	4,64/7,15/8,22/115,72	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,04/3,42/17,22/113,94
Курица в соусе с томатом	90	25,87/31,21/4,07/400,71	Суфле из кур	90	31,68/36,7/2,14/465,75
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,57/6,42/39,13/241,15	Рис припущенный с томатом	150	3,94/5,29/40,63/225,79
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Напиток плодово-ягодный витаминизированный клюквенный	200	0/0/14,16/55,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			**Завтрак**		
Салат из морской капусты	60	0,47/5,02/2,98/58,82	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Рыба запеченная с сыром	90	18,49/3,73/2,55/116,1
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,6			1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
Обед			**Обед**		
Икра свекольная	60	1,14/4,56/6,79/73,26	Икра свекольная	60	1,14/4,56/6,79/73,26
Рассольник домашний	200	7,04/10,72/20,42/145,22	Рассольник ленинградский	200	7,14/10,96/25,56/148,58
Рыба тушеная в томате с овощами	90	20,7/11,46/10,68/228,68	Печень говяжья по-строгановски	90	19,08/23,67/3,84/302,85
Картофельное пюре	150	3,19/6,06/22,95/160,45	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Компот из сухофруктов	200	0,36/0/14,84/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,36/0/14,84/59,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,52/0,16/9,84/47			1,32/0,24/8,04/39,6
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Мясные колбаски NEW	90	12,39/13,13/11,78/217,07
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Чай с сиропом брусники	200	0/0/21/81	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			1,32/0,24/8,04/39,6
			Чай с сиропом вишни	200	0/0/21/81
Обед			**Обед**		
Икра морковная	60	1,14/4,56/6,79/73,26	Икра морковная	60	1,14/4,56/6,79/73,26
Суп из овощей	200	4,62/6,28/9,52/115,78	Суп крестьянский с крупой	200	5/8,14/12,14/141,44
Печень говяжья по-строгановски	90	19,08/23,67/3,84/302,85	Котлеты или биточки рыбные	90	13,32/2,47/8,73/110,47
Рис припущенный	150	3,72/5,44/37,77/215,05	Картофель отварной в молоке	150	3,13/7,03/27,21/182,46
Напиток плодово-ягодный витаминизированный черносмородиновый	200	0/0/14,16/55,48	Напиток плодово-ягодный витаминизированный клюквенный	200	0/0/14,16/55,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,6