1 ВАРИАНТ
«Отличный», ОВЗ для учащихся 1-4 классов
Ноябрь-Февраль 2026 -2027 г.
для ОУ № 65,90ф

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**		
Сыр твердый	15	3,9/4,02/0/52,8	Сыр твердый	15	3,9/4,02/0/52,8
Каша манная молочная жидкая	200	6,04/7,84/30,34/216,6	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,16/8,68/24,86/202,32
Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68	Чай с молоком	200	2,8/2,54/13,26/93,26
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 1,32/0,24/8,04/39,60
Обед			**Обед**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	200	5,4/6,71/7,12/112,42	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	18,63/29,16/38,95/497,3	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	150 20/20	3,33/3,63/33,91/179,6 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26			
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Завтрак			**Завтрак**		
Запеканка из творога	150	29,2/12,1/29,1/342,24	Запеканка из творога	150	29,2/12,1/29,1/342,24
Молоко цельное сгущенное с сахаром	15	1,05/1,27/8,4/49,5	Молоко цельное сгущенное с сахаром	15	1,05/1,27/8,4/49,5
Молоко кипяченое	200	5,58/6,38/9,38/117,3	Молоко кипяченое	200	5,58/6,38/9,38/117,3
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 1,32/0,24/8,04/39,60
Обед			**Обед**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	60	1,11/4,27/6,02/68,62
Суп-пюре из тыквы с гренками	200/10	4,32/15,96/19,76/242,31	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Рыба запеченная со сметаной и зеленью	90	9,07/8,31/23,13/202,9	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
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
СРЕДА			**СРЕДА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Омлет с зеленым горошком	150	10,23/12,49/4,99/173,46	Омлет натуральный	150	13,42/20,83/3,51/255,34
Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68	Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68
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 1,32/0,24/8,04/39,60
Обед			**Обед**		
Икра свекольная	60	1,29/4,26/6,96/72,74	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
Котлета мясная	90	13,06/11,61/12,41/206,6	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2
Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сиропом клубники	200	0/0/21/81
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Завтрак			**Завтрак**		
Сыр твердый	15	3,9/4,02/0/52,8	Сыр твердый	15	3,9/4,02/0/52,8
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58/6,12/19,72/156,08	Каша "Дружба"	200	6,38/8,14/34,24/235,22
Чай с молоком	200	2,8/2,54/13,26/93,26	Чай с молоком	200	2,8/2,54/13,26/93,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60

Обед			Обед		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Суп картофельный с мясо-сырными фрикадельками NEW	200	8,48/8,92/10,27/156,46	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Мясные колбаски NEW	90	12,39/13,13/11,78/217,07
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Повидло яблочное	10	0,01/0/3,56/14,2	Омлет с зеленым горошком	150	10,23/12,49/4,99/173,46
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	7,24/7,86/34,38/237,82	Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68
Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68	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			1,32/0,24/8,04/39,60
Обед			**Обед**		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2	Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,43	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5			1,98/0,36/12,06/59,4
		1,98/0,36/12,06/59,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Чай с сиропом малины	200	0/0/21/81			

1 ВАРИАНТ
«Отличный», ОВЗ для учащихся 1-4 классов
Ноябрь-Февраль 2026 -2027 г.
для ОУ № 65,90ф

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**		
Сыр твердый	15	3,9/4,02/0/52,8	Сыр твердый	15	3,9/4,02/0/52,8
Каша манная молочная жидкая	200	6,04/7,84/30,34/216,6	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,16/8,68/24,86/202,32
Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68	Чай с молоком	200	2,8/2,54/13,26/93,26
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 1,32/0,24/8,04/39,60
Обед			**Обед**		
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
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,28/9,26/9,61/144,87
Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	14,39/14,33/4,58/205,8	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Завтрак			**Завтрак**		
Запеканка из творога	150	29,2/12,1/29,1/342,24	Запеканка из творога	150	29,2/12,1/29,1/342,24
Молоко цельное сгущенное с сахаром	15	1,05/1,27/8,4/49,5	Молоко цельное сгущенное с сахаром	15	1,05/1,27/8,4/49,5
Молоко кипяченое	200	5,58/6,38/9,38/117,3	Молоко кипяченое	200	5,58/6,38/9,38/117,3
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 1,32/0,24/8,04/39,60
Обед			**Обед**		
Кондитерское изделие	34	0,85/7,82/22,44/163,2	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Куриные палочки NEW	90	13,77/13,01/4,62/191,4
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
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 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный вишневый	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			**СРЕДА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Омлет с зеленым горошком	150	10,23/12,49/4,99/173,46	Омлет натуральный	150	13,42/20,83/3,51/255,34
Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68	Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68
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 1,32/0,24/8,04/39,60
Обед			**Обед**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Кондитерское изделие	40	0,84/3,57/7,19/63,68
Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Медальоны из рыбы с томатным соусом	90	9,07/8,31/23,13/202,9	Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
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
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Завтрак			**Завтрак**		
Сыр твердый	15	3,9/4,02/0/52,8	Сыр твердый	15	3,9/4,02/0/52,8
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58/6,12/19,72/156,08	Каша "Дружба"	200	6,38/8,14/34,24/235,22
Чай с молоком	200	2,8/2,54/13,26/93,26	Чай с молоком	200	2,8/2,54/13,26/93,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60

Обед			Обед		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,44
Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6	Макароны отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,98/0,36/12,06/59,4
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Повидло яблочное	10	0,04/0/6,5/28,4	Омлет с зеленым горошком	150	10,23/12,49/4,99/173,46
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	7,24/7,86/34,38/237,82	Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68
Кофейный напиток с молоком	200	2,8/3,2/19,7/118,68	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
		1,32/0,24/8,04/39,60			
Обед			**Обед**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Макароны отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сиропом брусники	200	0/0/21/81	Чай с сиропом вишни	200	0/0/21/81