

Утверждено
Директор МБОУ
«Краснокоммунарской СОШ»
Желябина Т.Н. _____

Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья **(ОВЗ)**

МБОУ Краснокоммунарская средняя общеобразовательная школа

Оренбургской области

Сезон: **весна - лето**

Время пребывания детей: 8-00 – 13-20; 13-30 – 19-00

Время кормления: завтрак – 8-30ч; 9-30ч; 10-30ч; 11-30

Второй завтрак: 10-30; 11-30

Питание второй смены: 14-15; 15-10; 16-00ч

В школе организовано одноразовое питание.

Вторым завтраком питаются дети категории ОВЗ.

Сезон: весна - лето

Неделя 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
Завтрак														
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	260	13,7	11,8	49,7	360,1	246,4	23,1	80,3	0,077	0,22	1,1	196,9	1,4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	550	27,4	33,3	92	776,9	486,4	77,17	173,77	0,173	0,5	1,64	503,3	3,52
Второй завтрак														
54-22хн	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73
ПР	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	300	0,4	0,4	30,8	128,3	14,3	9,8	39,8	0,05	0,04	0,7	39,1	1,18
	ВСЕГО:	850	27,8	33,7	122,8	905,2	500,7	86,97	213,57	0,223	0,54	2,34	542,4	4,7
День 2														
Завтрак														
15	Салат из свежих огурцов с луком	70	0,6	3,6	2,3	43,8	14	8,4	6	0,02	6	0,06	25	0,36
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73
ПР	**Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	620	29,1	25,9	88,7	703,4	62,9	157,4	26,61	0,308	6,29	1,7	349,6	7,31
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27,9	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	Печенье «Юбилейное»	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	225	4,5	8	35,5	232,9	49,8	7,7	51,5	0,05	0,02	1,1	35,4	0,53
	ВСЕГО:	845	33,6	33,9	124,2	936,3	112,7	165,1	78,11	0,358	6,31	2,8	385	7,84

День3														
Завтрак														
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	0,68	0,01	2,28	1,62	22	0,7
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	30	20	16,6	0,05	0,09	1,27	138	1,94
54-21г	Пюре из бобовых(горох)	150	18,7	4,8	43,6	292,4	78	70	0,9	0,44	-	0,6	215	4,45
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	**Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	570	41,1	24	99,3	776,7	147,3	117,8	18,56	0,56	3,53	3,79	427,9	8,86
Второй завтрак														
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	Пряник «Тульский»	40	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	240	4,5	8	35,3	231,8	16,7	10,6	39,8	0,05	1,16	0,72	40,4	1,22
	ВСЕГО:	810	45,6	32	134,6	1008,5	164	128,4	58,36	0,61	4,69	4,51	468,3	10,08
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 4														
Завтрак														
17	Салат из свежих помидоров	70	0,7	3,6	2,5	45,7	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	53,14	66,86	378,86	0,103	3,27	103,16	250,28	1,27
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	52	37,33	31,73	0,16	13,6	0,2	112	1,37
54-35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	**Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
54-19з	Масло сливочное порциями	15	0,1	10,9	0,2	99,1	2,4	0	45	0	0	0,06	3	0,02
	Итого за завтрак:	605	24,5	29,1	71,3	646,1	166,94	130,09	502,39	0,36	31,89	104,32	426,18	4,26
Второй завтрак														
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79
ПР	Вафли «Артек»	24	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	224	4,45	8,14	38,73	246,5	67,8	9,1	40,7	0,06	1,6	0,8	35,7	1,24
	ВСЕГО:	829	28,95	37,24	110,03	892,6	234,74	139,19	543,09	0,42	33,49	105,12	461,88	5,5

День5														
Завтрак														
265	Запеканка из макарон с творогом	220	22,8	16,6	45,4	422,8	160	25	50	0,12	0,4	1,1	199	1,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	13,3	0,03	0,52	0,08	107	1,07
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
ПР	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	176	7,33	52	0,007	0,14	0,1	100	0,2
	Итого за завтрак:	620	37	29,3	85,8	755,1	476,5	84,53	115,3	0,245	8,06	1,88	461,4	6,08
Второй завтрак														
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12
ПР	печенье	75	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	275	4,6	8	35,5	232,9	19,8	11,4	41,95	0,06	1,44	0,7	41,9	0,57
	ВСЕГО:	895	41,6	37,3	121,3	988	496,3	95,93	157,25	0,305	9,5	2,58	503,3	6,65

Сезон: весна-лето

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6														
Завтрак														
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	87	20,25	20,4	0,053	0,398	0,14	93	0,398
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за завтрак:	680	19	28	85,7	670,2	399,5	74,78	83,2	0,168	7,69	100,92	343,4	4,66
54-22хн	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73
ПР	Печенье «Юбилейное»	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	225	4,3	8	49,8	288,9	14,3	9,8	39,8	0,05	0,04	0,7	39,1	1,18
	ВСЕГО:	785	22,8	35,5	123,7	905,8	413,8	84,58	123	0,218	7,73	101,62	382,5	5,84

День7														
Завтрак														
54-3з	Помидор в нарезке	70	0,8	0,1	2,7	15	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	12	19	20,4	0,03	1,13	1,42	133	1,98
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	26	23	27	0,06	0	0,8	190	1,07
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	610	26,7	24	70,2	604,5	95,9	73	169,7	0,168	35,97	4,34	404,6	5,34
Второй завтрак														
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	Пряник «Тульский»	40	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	240	4,7	8	48,6	285,8	16,7	10,6	39,88	0,05	1,16	0,72	40,4	1,22
	ВСЕГО:	850	31,4	32	118,8	890,3	112,6	83,6	209,58	0,218	37,13	5,06	445	6,56
День 8														
Завтрак														
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	3,6	2,2	43,7	14	16	733	0,03	3,63	0,78	22	0,67
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	590	26,3	24,3	79,7	641,8	65,3	164,8	753,6	0,318	5,07	2,44	347,9	7,66
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79
ПР	Вафли «Артек»	24	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	224	4,45	8,14	38,73	246,5	67,8	9,1	40,7	0,06	1,6	0,8	35,7	1,24
	ВСЕГО:	814	30,75	32,44	118,43	888,3	133,1	173,9	794,3	0,378	6,67	3,24	383,6	8,9

Сезон: весна-лето

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 9														
Завтрак														
54-3з	Помидор в нарезке	70	0,8	0,1	2,7	15	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	90	12,6	2,44	7,72	102,86	28,8	32,8	15,68	0,064	0,128	1,57	151,2	0,72
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16	9,6	24,53	0,08	0	1	54,67	0,97
54-35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	булочка	50	3,9	1,2	26,7	133	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	580	24,6	14,6	100,8	633,4	106,6	68,3	132,01	0,242	15,15	3,53	269,77	3,31
Второй завтрак														
54-22хн	Кисель из концентрата	200	0,2	0	13	52,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12
ПР	печенье	75	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	275	4,5	8	41,8	257,9	19,8	11,4	41,95	0,06	1,44	0,7	41,9	0,57
	ВСЕГО:	855	29,1	22,6	142,6	891,3	126,4	79,7	173,96	0,302	16,59	4,23	311,67	3,88
День 10														
Завтрак														
54-12з	Икра морковная	70	1,5	5	7,1	79,2	18	23	560	0,03	3,23	0,84	37	0,65
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	26	45	27,3	0,13	9,53	0,6	231	3,43
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0	3,8	0,79
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	560	29,6	28,9	55	599,3	115,4	83,3	588,5	0,228	14,36	1,94	316,2	5,87
54-35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	вафли	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	225	4,7	8	48,6	285,8	49,8	7,7	51,5	0,05	0,02	1,1	35,4	0,53
	ВСЕГО:	785	34,3	36,9	103,6	885,1	165,2	91	640	0,278	14,38	3,04	351,6	6,4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	A	B ₁	С	Е	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Средние значения за 10 дней														
Завтрак														
		799	31,81	31,01	116,92	874,55	245,95	112,84	299,12	0,331	13,7	24,13	423,53	6,64

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2024 года.

**Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Технолог: Нарзуллаева И.Н.