

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с. Идолга
имени Героя Советского Союза А.А. Лапшова»



/Н.А. Корнеева/

Примерное 10-дневное меню

для 2-х разового школьного питания учащихся с ОВЗ с указанием
содержания белков, жиров, углеводов, витаминов
и энергетической ценности с 11 до 16 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg(мг)	Fe (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День 1

	завтрак													
226	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,07	0,2	73.0	0	227.5	18.1	22.4	1.45
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,37	20.17	130	2.35	3.4	5.8	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0.0	19	65	18	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0.03			16,1	11	9	2.21	
	ИТОГО	570	14,7	12,1	71,6	453,6	0,58	20,37	203	18,45	247	105,6	46,81	4,96
	обед													
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0.01	4.2	0.0	0.0	24.6	22.2	9.00	0.42
115/88	Суп картофельный с крупой на курином бульоне б/м	200	7.2	7,13	13.7	130,2	0,11	8,4	0,0	0.0	34,8	72.43	34,4	1.61
372	Биточки из птицы припущенные	90	13,9	8,6	8	164,6	0,06	0.77	52.6		35.6	88.5	17	1.25
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.78	6.6	38.85	229.9	-	-	0,77	1.71	16.65	4.65	138.6	0.80
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20.2	86	0,01	0.2	0,0	0,0	14	19.2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0.0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		840	39,18	30,53	132,75	928,7	0.39	13,57	53,37	1,71	159,9	391,9	223,7	5,55
	Итого за день	1410	51,71	46,08	199,29	138	0,97	33,94	256,3	20,16	406,9	497,5	270,51	10,51

День 2

	завтрак													
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07	0,0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44
367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14	2,4	193	0,03	0,8	92,5	0,0	0,8	64	16	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0,0	0,0	20,1	19,2	14,4	0,69
		550	25,4	15,1	86,52	648,8	0,22	1	138,26	1,12	58,22	208,7	60,22	3,51
обед														
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,4	6,1	5	85	0,02	14	0,00	0,00	40	30	16	0,83
104/88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне б/м	200	7,54	9,54	6,12	125,12	0,05	9,52	0,0	1,7	29,64	36,52	16,24	0,62
375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	0,07	0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		800	36,44	33,74	91,02	802,12	0,34	23,52	45,76	3,42	127,36	319,72	82,96	4,29
	Итого за день		66,72	48,84	177,54	1450,92	0,56	24,52	184,02	4,54	185,58	528,42	143,18	7,8

День 3

	завтрак													
371	Кнели из птицы с рисом	100	14	11	5	175	0,05	0,0	66	0,0	20	88	17	1.16
377	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,1	102	0.17	3,8	20	0.0	38,3	212	24,6	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,0	1	0	0,0	7.9	9.1	5	0,67
	Итого:	500	21,3	17,5	48,2	435	0,33	6	86	0	113.5	374,1	72,8	3,27
	обед													
26	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7.	0.00	2.7	34.6	38.7	18.7	1.3
116/88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/м	200	8,42	6.76	13,75	149,7	0,09	6.22	0,0		18,32	53,18	19,46	0,87
347	Котлеты «Школьные»	90	13,5	9,9	11,6	189,9	0,07	0	29	0,0	49	134	21	2
389	Пюре из гороха с маслом	150	9,1	3.6	29.0	214	0.47		20		95.1	218.6	87.1	6.89
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20.2	86	0,01	0.2	0,0	0,0	14	19.2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		840	40,72	27,56	127,75	951,6	0,87	15,68	49	3,8	251,9	666,9	194,8	12,78
	Итого за день	1545	62,02	45,06	175,95	1383,6	1.2	21,68	135	4.8	365.4	1041	267,6	16,05

День 4

	завтрак													
140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,32	23,5	179,7	0,09	1,1	58,4		203,3		25,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
64	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	0,02	0,1	52,3	0,28	157,8	103,4	10,5	0,28
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
		525	16,03	15,55	63,16	459,5	0,59	21,37	240,7	2,63	383,5	174,2	53,9	1,18
	обед													
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0,01	4,2	0,0		24,6	22,2	9,00	0,42
95/88	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне б/м	200	7,72	8,23	6,07	129,62	0,04	5,98	0		32,7	42,3	20,54	0,97
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,8	209	0,03		24	0,27	6,9	79,95	26,1	0,03
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,2	2,4	9,6	112,8	0,16	2,64	18		60	190,8	32,4	1,14
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		840	33,02	23,53	115,37	807,42	0,44	12,82	42	0,87	163,6	527,95	126,9	3,96
Итого за день		1365	49,05	39,08	178,53	1266,92	1,03	34,19	282,7	3,5	547,1	702,15	180,84	5,14

День 5

Среднедневная норма														
	завтрак													
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2			0,77	1,71	16,65	4,65	138,6	0,80
372	Котлета из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,86	58,4	0,0	39,6	98,2	18,8	1,39
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,01	0,53	0,0	0,0	3,5	0,0	2,9	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,0	7,9	9,1	5	0,67
		580	31,59	21,1	96,1	701	0,19	2,39	59,17	1,71	86,75	176,95	183,3	3,28
	обед													
150	Икра свекольная	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0,0		41	37	15	0,70
116/88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/м	200	8,42	6,76	13,75	149,7	0,09	6,22	0,0		18,32	53,18	19,46	0,87
376	Рагу из птицы	180	20,4	2,52	16,8	375,6	0,17	10,44	73,2		37,2	183,6	51,6	2,76
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0,0	15	60	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		780	35,02	19,18	98,85	924,3	0,85	43,83	203,2	2,95	134,22	464,58	120,76	5,13
	Итого за день	1360	69,61	40,28	194,95	1625,3	1,04	46,22	262,37	4,66	220,97	641,53	304,06	8,41

День 6

	завтрак													
234	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	8,5	40,75	267,5	0,08	1,9	53,2		184,3	190,5	39,5	0,21
64	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	0,02	0,1	52,3	0,28	157,8	103,4	10,5	0,28
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,0	0,0	0,0	11,5	30	18	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Итого	525	16,08	17,94	74,71	525,3	0,21	2	105,7	0,28	358,7	331,6	72,2	1,39
	обед													
21	Икра морковная	100	2.1	5.5	9,3	95	0,05	3.1	0	3.9	24.4	49.5	34	0.64
114/88	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне б/м	200	6.87	6.58	9,06	122.96	0,08	6,91	16		30,14	53,81	25,4	1,18
367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14	2,4	193	0,03	0,8	92,5	0,0	0,8	64	16	1,1
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.78	6.6	38.85	229.9	-	-	0,77	1.71	16.65	4.65	138.6	0.80
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,1	20.1	84	0,01	0.2	0,0	0,0	20.1	19.2	14.4	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0.0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		850	38,71	33,78	125,31	945,86	0,37	11,01	109,27	6,21	126,39	376,16	263,1	5,19
	Итого за день	1375	54,79	51,72	200,02	1471,16	0,58	13,01	214,97	6,49	485,09	707,76	335,3	7,08

День 7

	завтрак													
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07	0,0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44
372	Биточки из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,86	58,4	0,0	39,6	98,2	18,8	1,39
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0,0	0,0	14	7	8	2,8
		550	27,62	10,8	93,02	640,6	0,27	4,86	104,16	1,12	90,92	230,7	56,62	5,91
	обед													
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,4	6,1	5	85	0,02	14	0,00	0,00	40	30	16	0,83
116/88	Уха с крупой	250	16,07	13,6	16,75	226,2	0,08	0,38	47,9		57,4	153,5	23,2	2,26
377	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,1	102	0,17	3,8	20	0,0	38,3	212	24,6	0,9
371	Кнели из птицы с рисом	100	14	11	5	175	0,05	0	66		20	88	17	1,16
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0,0	15	60	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		900	41,97	37,7	96,45	869,2	0,89	38,35	263,9	2,95	193,4	674,3	115,5	5,95
Итого за день			69,59	48,05	189,47	1509,8	1,16	43,21	368,06	4,07	284,32	905	172,12	11,86

День 8

	завтрак													
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,8	209	0,03		24	0,27	6,9	79,95	26,1	0,03
347	Котлета «Школьная»	90	13,5	9,9	11,6	189,9	0,07	0	29		49	134	21	2
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,05	0,0	38,8	0	9,7	30,8	5,7	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0,0	0,0	20,1	19,2	14,4	0,69
	Итого:	520	21,87	17,4	95,5	627,9	0,27	0,2	91,8	0,27	104,7	328,95	85,2	3,45
	обед													
54	Икра морковная	100	1,2	5,5	9,3	95	0,05	5,6	0	3,1	29,2	63,6	37,8	1,09
99/88	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/м	200	1,5	4,08	10,58	85	0,07	5,56	0	0,0	11,8	47,6	19,4	0,64
263	Макаронник с мясом птицы	200	21,5	19,4	2,9	272	0,1	0,5	26,5		31,7	222,6	28	3,48
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,0	15,60	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
	Итого	800	31,8	30,08	77,88	777,8	0,49	11,66	26,5	4,2	121,3	638,8	135,5	6,49
	Итого за день	1320	85,47	47,48	173,38	1405,7	0,76	11,86	118,3	8,67	226	967,75	356,2	9,94

День 10

	завтрак													
279/406	Запеканка из творога Соус молочный сладкий	150/30	32,35	10,64	24,97	336,76	0,17	0,24	14,72		408,3	493,1	56,2	1,55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0,0	0,50	16	120,0	18	0,28
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,7	19		111,3	7	22,3	0,65
	Итого:	530	36,55	11,44	74,37	558,76	0,65	20,41	144,72	2,85	427,7	618,9	74,2	1,85
обед														
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0,01	4,2	0,0		24,6	22,2	9,00	0,42
104/88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне б/м	200	7,54	9,54	6,12	125,12	0,05	9,52	0,0	1,7	29,64	36,52	16,24	0,62
375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	0,07	0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		800	36,04	34,94	93,02	814,12	0,33	13,72	45,76	3,42	111,96	381,22	75,9	3,88
	Итого за день	1330	72,59	46,38	167,39	1372,88	0,98	34,13	190,48	6,27	539,66	1000,1	151,1	5,73

Среднее значение:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак	537	23	15,97	77,7	556,5
	Обед	834	37,4	30,8	103,1	868,49

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Первалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.