

Разработано меню

Ответственный за питание

Костырева А.В.Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д.Ленино

« 14 » августа 2025

Воробьева Н.В.Воробьева

## **Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА ОВЗ (1-4 КЛАСС)**

\* Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1)г.Уфа 2021

\*\*Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 2) г. Уфа 2021

\*\*\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1 день Завтрак												
Запеканка Из творога	150/20	239	475	28,9	20,3	43,2	0,10	0,43	0,56	281,0	42,53	1,08
чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Фрукт св. яблоко	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
пряник	30	Б/н	109,80	1,77	22,50	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	0,24
итого	480/20		667,80	31,27	43,2	62,12	0,13	0,46	10,56	300,56	53,23	3,55
Обед												
Щи из свежей Капусты с картофелем	250	55	96	2,0	5,4	8,8	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
Гуляш	100	96	197	13,8	14,3	3,1	0,03	0,08	0,28	11,27	18,58	2,09
Макаронные изделия отварные	180/5	227	233	6,3	4,4	40,0	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88
Салат из белокочанной капусты	60	6	57	1,3	2,7	6,2	0,02	0,03	12,99	35,30	12,32	0,45
Витаминный напиток «Витошка»	200	Б/н	410	0,00	0,00	37,6	0	0	0	8,10	1,80	0,00
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	866/5		1390	31,3	27,8	144	0,35	0,25	25,28	129,35	94,33	6,15

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
2 день Завтрак												
Омлет Натуральный	155	234	299	14,6	25,6	2,6	0,07	0,46	0,22	100,46	16,81	2,50
Бутерброд с Маслом	30	1	124	1,6	8,5	9,7	0,03	0,02	0,00	5,8	6,6	0,42
Какао с молоком	200	306	95	3,3	3,1	13,6	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
Фрукт	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,00	10	16	8	2,2
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
итого	523		677,2	23,9	38,1	61,1	0,26	0,60	10,74	241,63	63,86	8,09
Обед												
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	28	51	0,8	3,1	4,5	0,01	0,02	2,32	19,14	11,27	0,7
Рассольник ленинградский	250	56	123	2,4	5,0	15,7	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86
Рыба тушеная в томате с овощами	90	231	97,73	9,21	4,89	4,07	0,07	0,00	1,37	31,23	36,29	0,68
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Компот из смеси сухофруктов	200	310	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итоги	876		827,73	24,91	19,39	130,17	0,54	0,47	24,35	158,07	149,68	6,51

Название блюда	Выход	№		Химический состав	витамины	Минеральные вещества
----------------	-------	---	--	-------------------	----------	----------------------

	Гр.		Энергетическая Ккал	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
<b>3 день Завтрак</b>												
Каша рисовая молочная вязкая	185	191	229	5,2	7,2	35,2	0,05	0,13	0,19	104,22	29,3	0,48
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Вафли	30	Б/н	106,2	0,84	0,99	23,19	0,00	0,00	0,00	4,80	3	0,45
Фрукт	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
Кофейный напиток	200	304	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
<b>итого</b>	<b>548/5</b>		<b>588,4</b>	<b>13,34</b>	<b>11,89</b>	<b>108,49</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>10,71</b>	<b>241,68</b>	<b>63,88</b>	<b>5,64</b>
<b>Обед</b>												
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	9	74	2,3	5,5	3,1	0,03	0,05	7,93	26,07	9,61	0,56
Борщ с капустой и картофелем	250	58	111	2,0	5,4	12,8	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08
Котлеты рубленые из птицы	90	136	286	13,5	19,3	13,9	0,06	0,09	0,35	19,8	20,43	1,61
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183	312	10,6	6,8	46,3	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Чай	200	300	36	0,2	0,0	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
<b>итоги</b>	<b>886/5</b>		<b>1088</b>	<b>37,9</b>	<b>39,4</b>	<b>135,5</b>	<b>0,617</b>	<b>0,429</b>	<b>17,05</b>	<b>128,81</b>	<b>251,46</b>	<b>10,98</b>

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетиче ская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
4 день Завтрак												
Сырники из творога с со сгущенным молоком	150/10	241	335	31,6	6,3	37,2	0,08	0,3	0,44	183,16	35,98	0,76
печенье	30	Б/н	125,1	2,3	2,9	22,3	0,00	0,00	0,00	8,7	6	0,6
сок	200		86,00	1,00	0,20	19,80	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	2,80
Фрукт	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
итого	480/10		593,1	35,3	9,8	89,1	0,13	0,33	14,44	221,86	57,98	6,36
Обед												
Салат «Школьный»	60	32	6	1,0	4,4	4,5	0,02	0,03	2,75	20,04	12,51	0,67
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	61	20,2	5,5	4,5	20,2	0,10	0,10	6,60	15,02	22,8	0,96
Плов из куры	200	138	417	18,2	23,2	32,2	0,06	0,09	0,61	20,0	37,55	1,67
Напиток из плодов шиповника	200	319	127	0,7	0,3	29,0	0,01	0,05	80,0	12,22	3,23	0,64
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	786		816,2	27,3	33,4	134,2	0,35	0,33	89,96	90,28	109,09	5,94

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетич еская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
5 день Завтрак												
Каша пшенная молочная жидкая	185	208	222	6,7	7,6	32,6	0,12	0,16	0,47	120,25	32,58	1,65
Бутерброд с повидлом	60	4	202	2,4	7,5	31,0	0,04	0,03	0,06	10,82	10,44	0,88
Кофейный напиток на молоке	200	304	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	10,86	12,18	0,11
Фрукт св. яблоко	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
Итого	545		565	12,4	18,1	88,3	0,22	0,34	11,05	157,93	63,2	4,84
Обед												
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	10	61	1,3	3,8	4,8	0,02	0,02	11,73	28,3	9,8	0,64
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	65	204	7,3	4,4	30,8	0,20	0,08	4,66	38,30	42,23	2,23
Тефтели из говядины с рисом	90	110	156	6,9	10,1	8,7	0,02	0,04	0,21	9,64	14,41	0,64
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
кисель	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	896/20		953	27,9	27	141,3	0,567	0,349	31,26	148,95	140	7,07

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
6 день Завтрак												
Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	209	222	6,7	7,6	32,6	0,12	0,16	0,47	120,26	32,8	1,65
Вафли	30	Б/н	106,2	0,84	0,99	23,19	0,00	0,00	0,00	4,80	3	0,45
Фрукт	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
итого	588/5		523,4	12,14	9,49	100,09	0,25	0,19	10,47	152,12	55,2	6,73
Обед												
Салат «Пестрый»	60	33	55	0,7	2,7	6,4	0,01	0,02	1,04	16,93	9,8	0,86
Свекольник	250	70	115	2,5	4,5	15,0	0,06	0,06	4,97	33,33	27,63	1,39
Фрикадельки из мясо куры	90/5	134	196	13,2	12,8	6,6	0,0	0,12	0,12	33,01	15,89	1,29
Припущенны й рис	200	316	281,42	4,89	6,30	51,31	0,05	0,00	0,00	11,81	33,45	0,65
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Компот с изюма	200	309	127	1,2	0,1	29,5	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	896/5		1343,42	30,79	28,8	159,11	0,307	0,309	7,11	154,51	144,16	7,04

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
7 день Завтрак												
Каша манная молочная жидкая	185	205	200	5,5	7,4	27,3	0,06	0,14	0,49	116,74	17,38	0,38
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
печенье	30	Б/н	125,1	2,3	2,9	22,3	0,00	0,00	0,00	8,7	6	0,6
Фрукт	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
Сок	200		86,00	1,00	0,20	19,80	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	2,80
итого	553		570,3	13,2	11,4	104,6	0,21	0,17	14,49	166,24	50,78	8,38
Обед												
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	28	51	0,8	3,1	4,5	0,01	0,02	2,32	19,14	11,27	0,7
Суп «Кудрявый»	250	3,5	168	7,2	6,6	18,5	0,12	0,14	9,9	25,93	29,06	1,46
Рыба припущенная	90	79	74	15,9	0,9	0,5	0,01	0,01	0,08	1,46	1,31	0,04
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итоги	906		785	36,5	19,3	109,6	0,467	0,379	26,96	119,02	114,79	5,73



Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетиче ская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
8 день Завтрак												
Каша ячневая молочная вязкая	185	194	226	6,2	7,2	10,80	0,12	0,1	0,44	130,98	29,79	0,79
Бутерброд с сыром	30	3	82	4,1	8,5	4,50	0,03	0,02	0,00	5,8	6,6	0,42
Какао с молоком	200	306	95	3,3	2,8	9,30	0,03	0,05	0,007	102,5	11,86	0,48
Фрукт	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
Итого	515		450	14	18,9	34,4	0,21	0,2	10,447	255,28	56,25	3,89
обед												
Винегрет овощной	60	42	40	0,9	1,5	4,9	0,03	0,02	7,97	16,82	11,7	0,5
Борщ с капустой и картофелем	250	58	111	2	5,4	12,8	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08
Кнели куриные с рисом	100/7	142	306	17,1	23,6	6,1	0,06	0,14	0,74	30,96	23,68	1,71
Отварные макароны	185	227	233	6,3	4,4	40,0	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88
Соус томатный	30	248	23	0,4	1,4	2,0	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
Кисель	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	901/7		1035	34,6	37,3	134,1	0,387	0,309	17,48	124,79	102,74	6,35

Название блюда	Вых од Гр.	№	Энергетичес кая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
9 день Завтрак												
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	185	192	239	7,2	9,1	30,8	0,16	0,14	0,18	120,32	57,76	1,46
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Вафли	30	Б/н	106,2	0,84	0,99	23,19	0,00	0,00	0,00	4,80	3	0,45
Кофейный напиток	200	304	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	10,86	12,18	0,11
Фрукт	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
итого	553		598,4	15,34	13,79	104,09	0,32	0,29	10,7	162,78	92,34	6,62
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	55	96	2,0	5,4	8,8	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
Рыба тушеная в томате с овощами	100	231	108,59	10,23	5,44	4,52	0,07	0,00	1,53	34,70	40,33	0,76
Картофельное пюре	200	146	187	4,1	6,3	26,7	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
Компот из смеси сухофруктов	200	310	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	826		760,59	24,73	18,24	119,22	0,51	0,45	27,49	159,98	139,13	5,76

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
10 день Завтрак												
Каша гречневая вязкая на молоке	185	193	247	8,0	8,2	32,7	0,19	0,20	0,45	111,44	97,07	3,04
Бутерброд с повидлом	60	4	202	2,4	7,5	31,0	0,04	0,03	0,06	10,82	10,44	0,88
Какао с молоком	200	306	95	3,3	3,1	13,6	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
Фрукт	100	Б/н	47	0,40	0,40	9,80	0,03	0,03	10	16	8	2,2
Хлеб пшеничный	38		112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	583		703,2	18,1	19,7	112,5	0,36	0,38	11,03	257,63	147,96	9,09
Обед												
Салат «Мазайка»	60	36	68	0,9	4,5	5,5	0,02	0,02	1,29	10,81	10,8	0,33
Суп с рыбными консервами	250	87	137,52	8,96	4	16,37	0,08	7,28	6,24	24,33	25,02	0,89
Тефтели из говядины с рисом	90	110	156	6,9	10,1	8,7	0,02	0,04	0,21	9,64	14,41	0,64
Капуста тушеная	200	148	158	4,5	6,4	18,4	0,06	0,08	42,2	101,48	36,64	1,12
Витаминный напиток «Витошка»	200	Б/н	410	0,00	0,00	37,6	0	0	0	8,10	1,80	0,00
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	876		1175,52	29,16	26	27	0,64	7,82	69,94	169,26	119,87	4,98

Разработано меню

Ответственный за питание

\_\_\_\_\_ А.В.Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д.Ленино

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025

\_\_\_\_\_ Н.В Воробьева

## **Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА ОВЗ (1-4 КЛАСС)**

\* Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1)г.Уфа 2021

\*\*Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 2) г. Уфа 2021

\*\*\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования