

Разработано меню

Ответственный за питание

*Л.В.Костырева*

А.В.Костырева

Утверждено директором МКОУ ООШ д.Ленино

о 19 января 2025



*Н.В.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          |
| <b>1 день Завтрак</b>             |               |     |                     |                   |             |              |             |             |              |                      |              |             |
| 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        |
| <b>итого</b>                      | <b>480/20</b> |     | <b>667,80</b>       | <b>31,27</b>      | <b>43,2</b> | <b>62,12</b> | <b>0,13</b> | <b>0,46</b> | <b>10,56</b> | <b>300,56</b>        | <b>53,23</b> | <b>3,55</b> |
| <b>Обед</b>                       |               |     |                     |                   |             |              |             |             |              |                      |              |             |
| 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           |
| <b>итоги</b>                      | <b>866/5</b>  |     | <b>1390</b>         | <b>31,3</b>       | <b>27,8</b> | <b>144</b>   | <b>0,35</b> | <b>0,25</b> | <b>25,28</b> | <b>129,35</b>        | <b>94,33</b> | <b>6,15</b> |

| Название блюда                         | Выход<br>Гр. | №   | Энергетическая<br>Ккал | Химический состав |              |               | витамины    |             |              | Минеральные вещества |               |             |
|--|--------------|-----|------------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|  |              |     |                        | белки             | жиры         | углеводы      | B1          | B2          | C            | Ca                   | Mg            | Fe          |
| <b>2 день Завтрак</b>                  |              |     |                        |                   |              |               |             |             |              |                      |               |             |
| Омлет<br>Натуральный                   | 155          | 234 | 299                    | 14,6              | 25,6         | 2,6           | 0,07        | 0,46        | 0,22         | 100,46               | 16,81         | 2,50        |
| Бутерброд с<br>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         |
| <b>итого</b>                           | <b>523</b>   |     | <b>677,2</b>           | <b>23,9</b>       | <b>38,1</b>  | <b>61,1</b>   | <b>0,26</b> | <b>0,60</b> | <b>10,74</b> | <b>241,63</b>        | <b>63,86</b>  | <b>8,09</b> |
| <b>Обед</b>                            |              |     |                        |                   |              |               |             |             |              |                      |               |             |
| Салат из свеклы с<br>солеными огурцами | 60           | 28  | 51                     | 0,8               | 3,1          | 4,5           | 0,01        | 0,02        | 2,32         | 19,14                | 11,27         | 0,7         |
| Рассольник<br>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<br>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<br>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           |
| <b>Итоги</b>                           | <b>876</b>   |     | <b>827,73</b>          | <b>24,91</b>      | <b>19,39</b> | <b>130,17</b> | <b>0,54</b> | <b>0,47</b> | <b>24,35</b> | <b>158,07</b>        | <b>149,68</b> | <b>6,51</b> |

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

|   | Гр.          |     | Энергетиче<br>ская<br>Ккал | белки        | жиры         | углеводы      | B1           | B2           | C            | Ca            | Mg            | Fe           |
|---|--------------|-----|----------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>3 день Завтрак</b>                                     |              |     |                            |              |              |               |              |              |              |               |               |              |
| Каша рисовая<br>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<br>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<br>белокочанной<br>капусты с зеленым<br>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<br>картофелем                           | 250          | 58  | 111                        | 2,0          | 5,4          | 12,8          | 0,05         | 0,06         | 7,95         | 40,71         | 22,90         | 1,08         |
| Котлеты рубленые<br>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<br>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          |
| <b>4 день Завтрак</b>                     |               |     |                      |                   |             |              |             |             |              |                      |               |             |
| 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         |
| <b>итого</b>                              | <b>480/10</b> |     | <b>593,1</b>         | <b>35,3</b>       | <b>9,8</b>  | <b>89,1</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,33</b> | <b>14,44</b> | <b>221,86</b>        | <b>57,98</b>  | <b>6,36</b> |
| <b>Обед</b>                               |               |     |                      |                   |             |              |             |             |              |                      |               |             |
| 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           |
| <b>итоги</b>                              | <b>786</b>    |     | <b>816,2</b>         | <b>27,3</b>       | <b>33,4</b> | <b>134,2</b> | <b>0,35</b> | <b>0,33</b> | <b>89,96</b> | <b>90,28</b>         | <b>109,09</b> | <b>5,94</b> |

| Название блюда                                    | Выход Гр.     | №   | Энергетическая Ккал | Химический состав |             |              | витамины     |              |              | Минеральные вещества |             |             |
|---|---------------|-----|---------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|
|   |               |     |                     | белки             | жиры        | углеводы     | B1           | B2           | C            | Ca                   | Mg          | Fe          |
| <b>5 день Завтрак</b>                             |               |     |                     |                   |             |              |              |              |              |                      |             |             |
| Каша пшенная молочная жидккая                     | 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        |
| Кофеинный 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         |
| <b>Итого</b>                                      | <b>545</b>    |     | <b>565</b>          | <b>12,4</b>       | <b>18,1</b> | <b>88,3</b>  | <b>0,22</b>  | <b>0,34</b>  | <b>11,05</b> | <b>157,93</b>        | <b>63,2</b> | <b>4,84</b> |
| <b>Обед</b>                                       |               |     |                     |                   |             |              |              |              |              |                      |             |             |
| 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           |
| <b>итоги</b>                                      | <b>896/20</b> |     | <b>953</b>          | <b>27,9</b>       | <b>27</b>   | <b>141,3</b> | <b>0,567</b> | <b>0,349</b> | <b>31,26</b> | <b>148,95</b>        | <b>140</b>  | <b>7,07</b> |

| Название блюда                 | Выход Гр.    | №   | Энергетическая Ккал | Химический состав |             |               | витамины     |              |              | Минеральные вещества |               |             |
|--------------------------------|--------------|-----|---------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|                                |              |     |                     | белки             | жиры        | углеводы      | B1           | B2           | C            | Ca                   | Mg            | Fe          |
| <b>6 день Завтрак</b>          |              |     |                     |                   |             |               |              |              |              |                      |               |             |
| 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         |
| <b>итого</b>                   | <b>588/5</b> |     | <b>523,4</b>        | <b>12,14</b>      | <b>9,49</b> | <b>100,09</b> | <b>0,25</b>  | <b>0,19</b>  | <b>10,47</b> | <b>152,12</b>        | <b>55,2</b>   | <b>6,73</b> |
| <b>Обед</b>                    |              |     |                     |                   |             |               |              |              |              |                      |               |             |
| 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 мяса 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           |
| <b>итоги</b>                   | <b>896/5</b> |     | <b>1343,42</b>      | <b>30,79</b>      | <b>28,8</b> | <b>159,11</b> | <b>0,307</b> | <b>0,309</b> | <b>7,11</b>  | <b>154,51</b>        | <b>144,16</b> | <b>7,04</b> |

| Название блюда                            | Выход<br>Гр. | №   | Энергетическая<br>Ккал | Химический состав |             |              | витамины     |              |              | Минеральные вещества |               |             |
|---|--------------|-----|------------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|   |              |     |                        | белки             | жиры        | углеводы     | B1           | B2           | C            | Ca                   | Mg            | Fe          |
| <b>7 день Завтрак</b>                     |              |     |                        |                   |             |              |              |              |              |                      |               |             |
| Каша манная<br>молочная<br>жидкая         | 185          | 205 | 200                    | 5,5               | 7,4         | 27,3         | 0,06         | 0,14         | 0,49         | 116,74               | 17,38         | 0,38        |
| Хлеб<br>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        |
| <b>итого</b>                              | <b>553</b>   |     | <b>570,3</b>           | <b>13,2</b>       | <b>11,4</b> | <b>104,6</b> | <b>0,21</b>  | <b>0,17</b>  | <b>14,49</b> | <b>166,24</b>        | <b>50,78</b>  | <b>8,38</b> |
| <b>Обед</b>                               |              |     |                        |                   |             |              |              |              |              |                      |               |             |
| Салат из свеклы<br>с солеными<br>огурцами | 60           | 28  | 51                     | 0,8               | 3,1         | 4,5          | 0,01         | 0,02         | 2,32         | 19,14                | 11,27         | 0,7         |
| Суп<br>«Кудрявый»                         | 250          | 3,5 | 168                    | 7,2               | 6,6         | 18,5         | 0,12         | 0,14         | 9,9          | 25,93                | 29,06         | 1,46        |
| Рыба<br>припущененная                     | 90           | 79  | 74                     | 15,9              | 0,9         | 0,5          | 0,01         | 0,01         | 0,08         | 1,46                 | 1,31          | 0,04        |
| Картофельное<br>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<br>пшеничный                         | 76           | 1,5 | 246                    | 7,9               | 1,0         | 48,3         | 0,16         | 0,06         | 0            | 23                   | 33            | 2           |
| <b>Итоги</b>                              | <b>906</b>   |     | <b>785</b>             | <b>36,5</b>       | <b>19,3</b> | <b>109,6</b> | <b>0,467</b> | <b>0,379</b> | <b>26,96</b> | <b>119,02</b>        | <b>114,79</b> | <b>5,73</b> |

| Название блюда               | Выход Гр.    | №   | Энергетиче ская Ккал | Химический состав |             |              | витамины     |              |               | Минеральные вещества |               |             |
|------------------------------|--------------|-----|----------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|
|                              |              |     |                      | белки             | жиры        | углеводы     | B1           | B2           | C             | Ca                   | Mg            | Fe          |
| <b>8 день Завтрак</b>        |              |     |                      |                   |             |              |              |              |               |                      |               |             |
| 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         |
| <b>Итого</b>                 | <b>515</b>   |     | <b>450</b>           | <b>14</b>         | <b>18,9</b> | <b>34,4</b>  | <b>0,21</b>  | <b>0,2</b>   | <b>10,447</b> | <b>255,28</b>        | <b>56,25</b>  | <b>3,89</b> |
| <b>обед</b>                  |              |     |                      |                   |             |              |              |              |               |                      |               |             |
| 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           |
| <b>итоги</b>                 | <b>901/7</b> |     | <b>1035</b>          | <b>34,6</b>       | <b>37,3</b> | <b>134,1</b> | <b>0,387</b> | <b>0,309</b> | <b>17,48</b>  | <b>124,79</b>        | <b>102,74</b> | <b>6,35</b> |

| Название блюда                                | Выход<br>Гр. | №   | Энергетическая<br>Ккал | Химический состав |              |               | витамины    |             |              | Минеральные вещества |               |             |
|---|--------------|-----|------------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|   |              |     |                        | белки             | жиры         | углеводы      | B1          | B2          | C            | Ca                   | Mg            | Fe          |
| <b>9 день Завтрак</b>                         |              |     |                        |                   |              |               |             |             |              |                      |               |             |
| Каша овсяная<br>«Геркулес»<br>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<br>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         |
| <b>итого</b>                                  | <b>553</b>   |     | <b>598,4</b>           | <b>15,34</b>      | <b>13,79</b> | <b>104,09</b> | <b>0,32</b> | <b>0,29</b> | <b>10,7</b>  | <b>162,78</b>        | <b>92,34</b>  | <b>6,62</b> |
| <b>Обед</b>                                   |              |     |                        |                   |              |               |             |             |              |                      |               |             |
| Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем       | 250          | 55  | 96                     | 2,0               | 5,4          | 8,8           | 0,06        | 0,06        | 12,01        | 40,62                | 19,86         | 0,73        |
| Рыба тушенная в<br>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<br>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<br>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           |
| <b>итоги</b>                                  | <b>826</b>   |     | <b>760,59</b>          | <b>24,73</b>      | <b>18,24</b> | <b>119,22</b> | <b>0,51</b> | <b>0,45</b> | <b>27,49</b> | <b>159,98</b>        | <b>139,13</b> | <b>5,76</b> |

| Название блюда                     | Выход<br>Гр. | №   | Энергетическая<br>Ккал | Химический состав |             |              | витамины    |             |              | Минеральные<br>вещества |               |             |
|------------------------------------|--------------|-----|------------------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|
|                                    |              |     |                        | белки             | жиры        | углеводы     | B1          | B2          | C            | Ca                      | Mg            | Fe          |
| <b>10 день Завтрак</b>             |              |     |                        |                   |             |              |             |             |              |                         |               |             |
| Каша гречневая<br>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<br>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         |
| <b>Итого</b>                       | <b>583</b>   |     | <b>703,2</b>           | <b>18,1</b>       | <b>19,7</b> | <b>112,5</b> | <b>0,36</b> | <b>0,38</b> | <b>11,03</b> | <b>257,63</b>           | <b>147,96</b> | <b>9,09</b> |
| <b>Обед</b>                        |              |     |                        |                   |             |              |             |             |              |                         |               |             |
| 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<br>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<br>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<br>«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           |
| <b>итоги</b>                       | <b>876</b>   |     | <b>1175,52</b>         | <b>29,16</b>      | <b>26</b>   | <b>27</b>    | <b>0,64</b> | <b>7,82</b> | <b>69,94</b> | <b>169,26</b>           | <b>119,87</b> | <b>4,98</b> |

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