"Утверждаю"
Директор МКОУ "Рыбниковская средняя общеобразовательная школа"
_____Н.М.Калинина
"___"_____2024г.

Примерное 10- дневное меню для обучающихся с ОВЗ в МКОУ "Рыбниковская средняя общеобразовательная школа"

Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход г.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше
	1 день										
	Завтрак										
14\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	250	6,5	8,13	6	7,5	31,2	39	205	256,25
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
пром	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1,8	2	21,2	23,85	118	132,8
5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	Итого за завтрак	656	715	16,34	19,51	19,77	22,55	82,23	92,68	573,76	653,81
	Обед										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, морковь отв., кукуруза конс, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
12\2 (ч.3)	Суп картофельный со сметаной	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	11,7	66,4	83
14\8 42\8 (ч.3)	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые или Тефтели из мяса говядины	100	110	14,2	15,62	13,9	15,29	6,4	7,04	207	227,7
57\3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	800	960	28,02	32,68	20,94	23,85	111	137,48	758,6	912,1
	Итого за день			44,36	52,19	40,71	46,4	193,23	230,16	1332,36	1565,91
	2день										
	Завтрак										
14\5 9\5	Запеканка из творога с рисом или Запеканка из творога	150	200	21,75	29	14,85	19,8	28,2	37,6	333	444
пром	Молоко сгущенное	20	25	1,4	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	63,4	79,3
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66

	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1,8	2	21,2	23,9	118	132,8
5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	566	630	31,01	40,2	22,17	28,8	89,6	104,5	674,4	830,1
	Обед										
19\1 (ч.3)	Салат из свежих огурцов с растит маслом или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	70	100	0,49	0,7	4,2	6	1,61	2,3	47,6	68
21\2 (ч.3)	Суп овощной с мясными фрикадельками из свинины	200	250	5,1	6,4	12,1	15,1	13,7	17,1	188	235
12\7(ч.3) 21\7(ч.3)	Биточки(котлеты) из рыбы или Суфле из рыбы (горбуши)	100	100	17	17	5,9	5,9	8	8	153	153
3\3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	70	3,8	4,6	0,5	0,63	23,4	34,4	114,8	163,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	810	960	32,53	36,86	27,44	33,39	104,17	132,84	806	996,7
	Итого за день			63,54	77,06	49,61	62,19	193,77	237,34	1480,4	1826,8

	3 день										
	Завтрак										
24\4	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	250	4,5	5,63	5,76	7,2	26,4	33	174	217,5
36\10	Какао с молоком (вар.2)	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	13,7	13,7	100	100
	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром	Йогурт	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	69,5	69,5
	Итого за завтрак	575	635	17,48	19,66	20,01	21,9	68,83	80,73	527,56	600,56
	Обед										
35\1 (ч.3)	Салат из отв. свеклы с солеными огурцами и растительным маслом или Овощи порц(огурцы св,	60	100	0,78	1,3	3,6	6	3,6	6	51,6	86
29\2 (ч.3)	Суп-пюре из картофеля	250	250	3,2	3,2	3,7	3,7	15,5	15,5	111	111
36\2	Гренки (сухарики)	20	20	1,71	1,71	0,2	0,2	10,8	10,8	51	51
4\9	Плов из мяса свинины	180	200								
702(2)	Компот из изюма	200	200	0,3	0,3	0	0	21	21	86	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	800	890	12,63	14,77	8,44	11,16	93,26	111,74	510,2	617,4
	Итого за день			30,11	34,43	28,45	33,06	162,09	192,47	1037,76	1217,96
	4 день										
	Завтрак										
2\6 (ч.3)	Омлет запеченный или паровой	160	200	15,6	19,5	16,96	21,2	2,72	3,4	225,6	282
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
	Фрукты свежие	200	200	3	3	1	1	42	42	184,2	184,2
	Итого за завтрак	610	660	25,88	30,83	29,91	34,6	75,55	81,53	671,86	757,76
	Обед										
27\1 (ч.3)	Салат из морской капусты с припущенной морковью с м.р. или овощи порц(огурцы св, огурцы	60	100	0,66	1,1	6,48	10,8	3,96	6,6	77,4	129
20\2 (ч.3)	Суп из овощей со сметаной	200	250	1,6	2	6	7	8,8	11	95,2	119
12\8 (ч.3) 11\8(ч.3)	Гуляш из мяса говядины или Печень в молочном соусе	100	100	14,9	14,9	15,7	15,7	4,7	4,7	221	221
3\4	Каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	24	135	162
20-1\10(ч3)	Кисель из шиповника	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	21,3	21,3	95	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	5,3	0,6	0,7	28,11	32,8	138	161
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	810	960	29,6	33,56	33,42	39,86	105,83	128,84	857,2	1030,4
	Итого за день			55,48	64,39	63,33	74,46	181,38	210,37	1529,06	1788,16
	5 день										
	Завтрак										
57\8 (ч.3)	Картофель запеченый с фаршем из мяса говядины	180	200	14,58	16,2	11,43	12,7	20,58	22,87	250,2	278

5\13	Сыр твердый (порц)	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
27\10(ч.3)	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	576	610	21,04	24,75	15,45	18,25	66,28	73,87	500,2	571,5
	Обед										
3\1 (ч.3)	Салат из белокочанной капусты с раст масл.	60	100	1	1,6	3,6	6	4,3	7,1	55,2	92
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,56	3,2	4	4,9	17,5	21,8	115,2	144
9\9	Суфле из мяса кур паровое	90	100	17,8	19,8	20,4	22,7	4	4,4	272	302
38\3 (ч.3)	Рис припущенный с овощами	150	180	3,75	4,5	7,2	8,64	37,7	45,24	238	285,6
6\10 (ч.3)	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0,1	0,1	19,8	19,8	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	790	950	32,75	38,36	36,24	43,6	125,66	156,78	979	1195
	Итого за день			53,79	63,11	51,69	61,85	191,94	230,65	1479,2	1766,5
	6 день										
	Завтрак										
23\4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200	250	5	6,2	5,9	7,37	25,6	32	175	219
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Джем или повидло	20	30	0,1	0,15	0	0	14,3	21,45	55,6	83,4
29\10 (ч.3)	Чай с лимоном 200/5	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	40	40
	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5
	Итого за завтрак	675	745	10,48	12,78	15,15	17,07	91,33	110,18	541,16	642,46
	Обед										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
38\2(ч.3)	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	1,8	2,3	4,7	5,9	10,6	13,2	97	121
1\8	Мясо свинины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
3\8	Мясо свинины, тушенное с овощами	180	200	14,13	15,7	14,4	16	17,82	19,8	254,7	283
651(1)	Напиток из кураги (2 вар)	200	200	0,75	0,75	0	0	16,2	16,2	68	68
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	740	880	26,5	30,51	21,96	25,08	88,49	110,11	668,2	799,7
	Итого за день			36,98	43,29	37,11	42,15	179,82	220,29	1209,36	1442,16

	7 день										
	Завтрак										
44\3 (ч.3) 45\3 (ч.3)	Каша рисовая с овощами или Каша рисовая с консервированными овощами	150	180	3,8	4,5	7,1	8,6	37,7	45,3	237,8	285
39\8(ч.3) 26\8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные или Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	90	100	13,1	14,5	10,6	11,8	7,4	8,2	177,3	197
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Батон молочный	40	45	4,2	4,7	1,8	2	21,2	23,85	118	132,8
	Фрукты свежие	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	630	675	23,2	25,8	21,7	24,6	95,4	106,45	672,1	753,8
	Обед										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
6\2	Свекольник со сметаной	250	250	2,3	2,3	6	6	14,7	14,7	122	122
319(1)	Рыба (горбуша), запеченная с картофелем по-русски	180	200	20,97	23,3	12,69	14,1	17,19	19,1	266,85	296,5
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	780	870	30,39	34,66	19,63	21,36	94,69	113,64	689,05	797,9
	Итого за день			53,59	60,46	41,33	45,96	190,09	220,09	1361,15	1551,7
	8 день										
	Завтрак										
3\5 9\5	Лапшевник с творогом или Пудинг из творога	150	200	12,15	16,2	9,75	13	36,75	49	283,5	378
пром.	Молоко сгущенное	20	25	1,4	1,8	1,7	2,1	11,1	13,9	63,4	79,3
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	10	10	2,6	2,6	2,7	2,7	0	0	35	35
	Фрукты свежие	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	570	630	22,75	27,6	18,05	21,8	90,75	108,1	624,9	746,8
	Обед										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
6\2 (ч.3)	Щи из св. капусты со сметаной	200	250	1,5	1,8	2,4	3	6	7,5	54,4	68
5\9	Котлеты из мяса кур	90	100	16,1	17,9	13,2	14,6	13,3	14,8	237	263
21\4 (ч.3)	Пюре гороховое	150	180	7,67	9,2	2,42	2,9	18,33	22	136,25	163,5
10\10 (ч.3)	Компот из кураги и изюма	200	200	0,7	0,7	0	0	21,1	21,1	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	790	950	33,09	38,66	18,96	21,76	102,53	126,24	735,85	881,9
	Итого за день			55,84	66,26	37,01	43,56	193,28	234,34	1360,75	1628,7

	9 день										
	Завтрак										
17\4	Каша ячневая молочная с м\сл	200	250	6	7,5	5,3	6,63	30,7	38,38	194	242,5
36\10 (ч.3)	Какао с молоком (вар.2)	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	13,7	13,7	100	100
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	10	10	2,6	2,6	2,7	2,7	0	0	35	35
пром	Йогурт	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	69,5	69,5
	Итого за завтрак	575	630	20,3	22,2	13,6	15,03	70,5	80,48	490,5	550,5
	Обед										
28\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом или овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св)	60	100	0,84	1,4	4,74	7,9	4,1	6,8	62,4	104
12\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	250	1,92	2,4	4,9	6,1	12,6	15,7	101,6	127
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	10	10	2,4	2,4	2,2	2,2	0,02	0,02	30	30
3\9	Рагу из мяса кур	200	200	19,8	19,8	21,8	21,8	19,2	19,2	352	352
16\10 (ч.3)	Компот из сухофруктов и шиповника	200	200	0,9	0,9	0,1	0,1	19,6	19,6	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	760	880	32,5	35,16	34,68	39,36	97,88	119,76	844,6	984,4
	Итого за день			52,8	57,36	48,28	54,39	168,38	200,24	1335,1	1534,9
	10 день										
	Завтрак										
7\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	200	250	6,4	8	7,4	9,3	27,2	34	201	251
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
5\13	Сыр твердый (порц)	7	10	1,82	2,6	1,89	2,7	0	0	24,5	35
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5
	Итого за завтрак	657	715	13,8	16,58	18,74	21,55	80,63	89,73	536,06	608,06
	Обед										
31(2)	Икра кабачковая пром пр-ва или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	1,2	2	5,4	9	4,6	7,6	71,4	119
16\2(ч.3)	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
8\7 (ч.3)	Рыба (минтай), запеченная в омлете	100	100	18,3	18,3	12,3	12,3	2,4	2,4	195	195
3\3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	18,96	28,44	95,6	143,4
	Итого за обед	800	950	33,84	37,96	27,44	33,26	104,56	131,84	815,2	995,4
	Итого за день			47,64	54,54	46,18	54,81	185,19	221,57	1351,26	1603,46
	Среднее значение за период			49,41	57,31	44,37	51,88	183,92	219,75	1347,64	1592,63
				38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	1175-1410	1360-1632

	Среднее значение за период (обед)	788,00	925,00	29,19	33,32	24,92	29,27	102,81	126,93	766,39	921,09
				23,1-27	27-31,5	23,7-27,65	27,6-32,2	100,5-117,3	114,9-134	705-822,5	816-952
	Среднее значение за период (завтрак)	609,00	664,50	20,23	23,99	19,46	22,62	81,11	92,83	581,25	671,54
				15,4-27	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Использованные Сборники технических нормативов:

1.Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1996.ч.1

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.,1997.ч.2

3.Сборник технических нормативов. Для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург, УрГЭУ, 2015, ч.2

4.Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.

Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в в Свердловской области 2018.

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка», напиток из шиповника.

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.