



Утверждено:

И.о. директора школы

Т.В. Медведева

2023 г

Примерное

10-дневное меню для обучающихся с ОВЗ
от 7 до 11 лет (1-4 кл.)

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Домникова В. М.»
на 2023-2024 учебный год

завтрак

Примерное 10-дневное меню для учащихся с 1-4 классы с ОВЗ (7-11 лет) на 2023-2024 учебный год

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витаминиз, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ДЕНЬ № 1																
	Завтрак															
№203	Макароны отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10		
№16	Сосиска отварная с соусом	60/50	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	20,00		19,20	127,20	16,00	1,44		
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40		
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	ИТОГО:		16,38	27,76	99,36	652,14	0,17	0,00	31,00	3,50	68,00	192,70	51,00	5,80		
ДЕНЬ № 2																
	Завтрак															
185	Каша молочная геркулесовая	200	7,60	8,90	25,50	285,00	0,20	0,50	0,12	9,90	41,20	101,30	14,60	1,66		
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00	2,80		
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00		14,00	1,40	8,00	2,80		
	ИТОГО:		13,62	10,22	122,78	717,34	0,32	15,40	0,12	9,90	83,18	186,70	53,74	16,27		
ДЕНЬ № 3																
	Завтрак															
№304	Каша рисовая молочная	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53		
№382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00		152,20	92,80	10,67	0,48		
	Пряник	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10		
	Хлеб ржаной	60	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00		6,90	31,80	7,50	0,93		
	ИТОГО:		13,83	20,34	108,55	676,27	0,28	1,58	21,00		190,50	230,43	57,17	4,04		
ДЕНЬ № 4																
	Завтрак															
№203	Гречка отварная	150	7,50	6,30	40,70	249,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10		
№16	Сосиска отварная с соусом	60/50	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	20,00		19,20	127,20	16,00	1,44		
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	Вафли	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	ИТОГО:		22,74	23,62	128,06	760,68	0,20	0,00	20,00	0,00	57,66	291,57	54,62	6,66		
ДЕНЬ № 5																
	Завтрак															
168	каша манная молочная	200	6,10	11,30	33,50	260,00	0,06	0,22	0,05	0,46	59,20	36,00	30,20	0,45		
№346	Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95		
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	ИТОГО:		14,12	23,22	129,78	791,54	0,21	1,12	11,05	3,96	116,18	105,90	70,34	5,36		
ДЕНЬ № 6																
	Завтрак															
272	Каша пшенная молочная	200	9,00	11,40	44,00	314,60	0,17	0,54	0,17	0,48	193,20	117,00	23,06	1,18		

№149	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00			16,00	11,00	9,00
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		13,90	12,56	117,96	641,74	0,27	11,62	0,17	0,48	213,40	200,20	49,06	12,22
№201	ЗАВТРАК													
№176	Рис отварной	150	3,80	6,10	41,40	235,70	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10
№176	Сосиска отварная с соусом	60/50	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	20,00		19,20	127,20	16,00	1,44
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		19,04	23,42	128,76	746,78	0,20	0,00	20,00		57,66	291,57	54,62	6,66
№171	ЗАВТРАК													
№176	Каша гречневая молочная	150	6,90	11,10	33,90	263,00	4,30	1,13	15,10		230,00	1,80	21,20	0,40
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00			16,00	11,00	9,00
	ИТОГО:		11,96	12,26	97,10	551,94	4,39	11,13	15,10	0,00	249,80	81,40	47,20	11,66
№168	ЗАВТРАК													
№177	Каша манная молочная	200	6,10	11,30	33,50	260,00	0,06	0,22	0,05	0,46	59,20	36,00	30,20	0,45
	Чай с лимоном	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00		32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10
	ИТОГО:		14,62	23,15	133,91	809,74	0,22	0,95	11,05		134,48	124,94	82,66	5,11
№209	ЗАВТРАК													
№104	Йогурт вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
№182	Каша рисовая молочная	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00		2,40	103,93	19,00	0,53
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00		152,20	92,80	10,67	0,48
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	Вафли	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		19,47	14,83	110,95	667,18	0,29	1,58	10,10		204,20	400,73	64,47	5,73
	ВСЕГО:		159,68	191,38	1177,21	7015,35	6,55	43,38	139,99	37,16	1375,06	2106,14	584,88	79,51
	СРЕДНЕ ЗА ДЕНЬ:		15,97	19,14	117,72	701,54	0,66	4,34	13,96	3,71	137,51	210,61	58,49	7,95
№209	ЗАВТРАК													
№102	Йогурт вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
№203	Суп картофельный с горохом	250	7,08	48,00	15,94	55,23	0,29	1,00	0,00		53,00	54,06	35,50	2,60
№290	Макарон отварные	150	5,60	4,32	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10
№382	Птица тушенная	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	10,00		152,20	92,80	10,67	0,48
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		47,54	79,55	95,49	824,67	0,54	3,26	63,85		315,99	497,18	104,47	9,25
	ВСЕГО:		231,02	300,01	1442,84	8823,70	11,59	58,67	238,54	37,16	1988,03	2879,92	772,69	104,67
	СРЕДНЕ ЗА ДЕНЬ:		23,10	30,00	144,28	882,37	1,16	5,87	23,85	3,71	198,80	287,99	77,27	10,47

Обед

Примерное 10-дневное меню для учащихся с 1-4 класса с ОБЗ (с 7 до 11 лет) на 2023-2024 учебный год

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/и ккал	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	ДЕНЬ № 1															
	Обед															
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65			16,15	34,00	13,30	0,48		
№101	Суп картофельный с крупной рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00		26,70	25,93	22,70	0,88		
№608	Котлета мясная с соусом	80/50	13,21	11,48	18,65	230,34	0,01	1,72	23,01		42,05	146,25	31,04	1,41		
№203	Макароны отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00		4,86	37,17	8,62	1,10		
№342	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00		14,18	4,40	5,14	0,95		
№403	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	9,00	2,20		
	ИТОГО:	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	ДЕНЬ № 2		26,61	25,56	137,30	846,28	0,40	27,52	23,01	0,00	133,74	311,35	104,80	8,88		
	Обед															
№23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30			17,21		17,62	0,83		
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	48,00	15,94	55,23	0,29	1,00	0,00		53,00	54,06	35,50	2,60		
№157	Терфетти мясные	80	19,89	12,66	17,64	248,52		1,37			36,97		11,64	1,43		
№302	Пюре картофельное	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02		12,98	208,50	67,50	3,95		
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	0,18		
№209	Ябло вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00		
	ИТОГО:	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	ДЕНЬ № 3		46,00	77,25	139,70	907,90	0,63	23,75	0,12	0,00	162,36	406,56	152,06	11,85		
	Обед															
№15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00		18,68	34,61	16,26	0,74		
№82	Борщ с капусты и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,70	0,05	10,68	0,00		49,73	43,68	26,10	1,20		
№486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96		
№312	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,01	138,60	0,14	18,34	28,60		37,30	79,78	28,00	11,20		
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40		
	Печенье	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50	29,00	1,90	20,00	2,10		
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	ИТОГО:		29,04	35,07	136,00	911,44	0,48	49,13	39,61	206,62	462,03	165,13	18,46			
	ДЕНЬ № 4															
	Обед															
№15	Сыр порционный	30	6,96	8,85		108,00	0,01	0,21	52,00		264,00	100,00	10,50	0,30		
№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95			44,67	24,71	13,16	0,54		
№96	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	0,09	8,38	0,00	6,71	29,20	39,52	24,20	0,90		
№291	Плов из пшпы	150	12,71	7,08	26,80	229,00	0,08	4,52	19,42		34,76	174,90	40,53	1,48		
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30			125,80		14,00	0,13		
	Вафли	60	3,36	0,66	28,20	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	Хле пшеничный	30	1,80	0,60	12,56	64,30	0,02		0,30		5,00	18,00	7,00	0,30		
№403	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00		13,80	63,60	15,00	1,86		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	9,00	2,20		
	ИТОГО:		29,44	21,78	154,53	907,38	0,40	59,15	19,42	7,01	283,03	384,33	137,89	9,27		
	ДЕНЬ № 5															
	Обед															
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65			16,15	34,00	13,30	0,48		

№101	Суп картофельный с крутой гречневой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00			26,70	25,93	22,70	0,88
№ 290	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75			70,13	172,75	29,88	2,21
№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00			2,40	103,93	19,00	0,53
№342	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00			14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		33,45	32,76	126,11	893,94	0,50	16,48	53,75	0,00		143,36	404,61	105,02	6,91
	ДЕНЬ № 6														
	Обед														
№45	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95				44,67	24,71	13,16	0,54
№88	Щи из свежей капусты	250	1,80	4,92	10,93	108,00	0,05	10,68			6,71	49,73		26,10	1,20
№203	Макароны отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00			4,86	37,17	8,62	1,10
№26	Гуляш из говядины	80	11,60	13,40	2,31	176,80	0,02	0,74				17,44		17,62	2,45
№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00			6,40	3,60	0,00	0,18
№403	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00			16,00		9,00	2,20
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		25,45	28,52	123,50	815,84	0,24	57,45	0,00	6,71		152,90	129,08	89,50	9,53
	ДЕНЬ № 7														
	Обед														
№23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30				17,21		17,62	0,83
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	48,00	15,94	55,23	0,29	1,00	0,00			53,00	54,06	35,50	2,60
№234	Выпечка рыбные в соусе	80/50	15,77	15,24	13,39	153,54	0,08	1,44	18,50			63,81	122,38	20,35	0,63
№302	Гречка отварная расыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02			12,98	208,50	67,50	3,95
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00			6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб ржаной	60	4,50	11,10	40,20	279,00	0,08	0,00	11,00	3,50		29,00	1,90	20,00	2,10
	ИТОГО:		40,33	80,15	159,97	884,16	0,69	2,44	29,52			178,59	450,44	158,35	11,54
	ДЕНЬ № 8														
	Обед														
№67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63				31,23		20,12	0,82
№96	Расоляник Ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	0,09	8,38	0,00			29,20	39,52	24,20	0,90
№312	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,01	138,60	0,14	18,34	28,60			37,30	79,78	28,00	11,20
№608	Котлета мясная с соусом	80/50	13,21	11,48	18,65	230,34	0,01	1,72	23,01			42,05	146,25	31,04	1,41
№342	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00			14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		24,46	31,82	126,41	853,88	0,35	38,97	51,61	0,00		167,76	333,55	123,50	17,14
	ДЕНЬ № 9														
	Обед														
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	6,65	0,00			16,15	34,00	13,30	0,48
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,70	0,05	10,68				49,73	43,68	26,10	1,20
№ 290	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,30	0,08	0,68	53,75			70,13	172,75	29,88	2,21
№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,11	0,00	0,00			2,40	103,93	19,00	0,53
№389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00			14,00	1,40	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,20	40,60	137,94	0,06	0,00	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО:		34,12	34,81	117,25	882,09	0,47	22,01	53,75			166,21	419,36	111,28	9,08
	ДЕНЬ № 10														
	Обед														
№15	Сыр порционный	30	6,96	8,85		108,00	0,01	0,21	52,00			264,00	100,00	10,50	0,30
№15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00			18,68	34,61	16,26	0,74
№150	Суп рыбный	250	6,28	3,06	18,52	114,80	0,05	9,70				79,60		45,60	1,26
№203	Макароны отварные	150	5,60	4,52	26,45	168,60	0,05	0,00	0,00			4,86	37,17	8,62	1,10
№157	Терфегин мясные	80	19,89	12,66	17,64	248,52		1,37				36,97		11,64	1,43

№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,67	13,94	100,6	0,04	1,30	0,00		125,80	63,60	14,00	0,13
	Хлеб ржаной	60	4,60	0,30	40,60	137,94	0,06	0,00			13,80	63,60	15,00	1,86
№403	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	2,20	
	ИТОГО:		40,94	29,60	133,60	809,06	0,33	39,13	0,00		295,71	135,38	120,12	8,72
	ВСЕГО:		319,01	397,30	1383,48	8791,97	4,39	336,03	270,79	37,16	1890,28	3436,69	1267,65	111,39
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		32,98	39,74	139,35	879,20	0,44	33,60	27,08	3,71	189,03	343,67	126,77	11,14

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным уровням (Сборник технических нормативов) 2011 год. Мортимий М. П.; Тугельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (С ГИСТ 30390-98/ГИСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006