

Утверждено
Директор МБОУ
«Краснокоммунарской СОШ»
Желябина Т.Н. _____

Согласовано
Директор МБОУ
«Тат. Каргалинской СОШ»
Т.Ф. Низамутдинова



Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

МБОУ «Тат. Каргалинская средняя общеобразовательная школа»
Оренбургской области

Сезон: **осень-зима**
Время пребывания детей: 8-30 – 14-25; 13-00 – 17-10
Время кормления: завтрак – 9-05; 09-10;9-50; 9-55; 10-00;10-50; 10-55;11-30;11-45
Второй завтрак: 10-30; 11-30
Питание второй смены: 13-40;
В школе организовано одноразовое питание.
Вторым завтраком питаются дети категории ОВЗ.

Сезон: осень-зима
Неделя 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	A	B1	C	E	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День 1																
Завтрак																
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	9,2	12	13,33	198,67	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49		
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	220	11,59	9,97	41,95	304,63	246,4	23,1	80,3	0,077	0,22	1,1	196,9	1,4		
54-22гн	Какао с молоком стуженным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85		
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	Итого за завтрак:	500	25,65	25,53	85,54	676,3	486,4	77,17	173,77	0,173	0,5	1,64	503,3	3,52		
Второй завтрак																
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73		
ПР	Булочка «Крепышка»	75	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45		
	Итого за второй завтрак:	275	4,5	8	35,3	231,8	14,3	9,8	39,8	0,05	0,04	0,7	39,1	1,18		
	ВСЕГО:	775	30,15	33,53	120,84	908,1	500,7	86,97	213,57	0,223	0,54	2,34	542,4	4,7		
День 2																
Завтрак																
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	6	0,02	6	0,06	25	0,36		
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73		
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	Итого за завтрак:	510	20,58	15,62	66,6	488,5	62,9	157,4	26,61	0,308	6,29	1,7	349,6	7,31		
Второй завтрак																

54-35ХН	Компот из смеси сухоф	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	Печенье «Юбилейное»	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	225	4,7	8	48,6	285,8	49,8	7,7	51,5	0,05	0,02	1,1	35,4	0,53
	ВСЕГО:	735	25,2	23,62	115,2	774,3	112,7	165,1	78,11	0,358	6,31	2,8	385	7,84

День 3

Завтрак

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	0,68	0,01	2,28	1,62	22	0,7
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	30	20	16,6	0,05	0,09	1,27	138	1,94
54-21г	Пюре из бобовых(горох)	150	14,5	1,3	33,8	204,8	78	70	0,9	0,44	-	0,6	215	4,45
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	525	32,18	17,52	75,3	586	147,3	117,8	18,56	0,56	3,53	3,79	427,9	8,86

Второй завтрак

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	Пряник «Тульский»	40	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	240	4,6	8	35,5	232,9	16,7	10,6	39,8	0,05	1,16	0,72	40,4	1,22
	ВСЕГО:	765	36,78	25,52	110,8	818,9	164	128,4	58,36	0,61	4,69	4,51	468,3	10,08

Сезон: осень-зима

Неделя 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День 4

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	120	16,46	8,91	7,54	176,57	53,14	66,86	378,86	0,103	3,27	103,16	250,28	1,27
54-11г	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	52	37,33	31,73	0,16	13,6	0,2	112	1,37
54-	Компот из смеси	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08

Сезон: осень-зима

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День 6																
Завтрак																
54-16к	Каша «Дружба»	150	3,75	4,35	18,08	126,68	87	20,25	20,4	0,053	0,398	0,14	93	0,398		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67	176	7,33	52	0,007	0,14	0,1	100	0,2		
54-2гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	10,8	0,02	0,15	0,08	95	0,85		
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21		
	Итого за завтрак:	510	15,2	14,34	67,98	462,15	399,5	74,78	83,2	0,168	7,69	100,92	343,4	4,66		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73		
ПР	Печенье «Юбилейное»	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45		
	Итого за второй завтрак:	225	4,5	8	35,3	231,8	14,3	9,8	39,8	0,05	0,04	0,7	39,1	1,18		
	ВСЕГО:	735	19,7	22,34	103,28	693,95	413,8	84,58	123	0,218	7,73	101,62	382,5	5,84		
День 7																
Завтрак																
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	40	15	122	0,02	34,8	1,68	30	0,56		
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	12	19	20,4	0,03	1,13	1,42	133	1,98		
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	26	23	27	0,06	0	0,8	190	1,07		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73		
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22		
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78		
	Итого за завтрак:	580	24,08	26,62	74,3	634	95,9	73	169,7	0,168	35,97	4,34	404,6	5,34		
Второй завтрак																
54-3гн	Чай с лимоном и	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77		

	Итого за завтрак:	580	22,54	9,13	90,51	533,76	106,6	68,3	132,01	0,242	15,15	3,53	269,77	3,31
Второй завтрак														
54-22хн	Кисель из концентрата	200	0,2	0	13	52,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12
ПР	Булочка «Крепышка»	75	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	275	4,5	8	41,8	257,9	19,8	11,4	41,95	0,06	1,44	0,7	41,9	0,57
	ВСЕГО:	855	27,04	17,13	132,31	791,66	126,4	79,7	173,96	0,302	16,59	4,23	311,67	3,88
День 10														
Завтрак														
54-12з	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	18	23	560	0,03	3,23	0,84	37	0,65
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	26	45	27,3	0,13	9,53	0,6	231	3,43
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0	3,8	0,79
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78
	Итого за завтрак:	500	24,33	23,46	50,93	513,9	115,4	83,3	588,5	0,228	14,36	1,94	316,2	5,87
54-35хн	Компот из смеси сухофрук.	200	0,4	0	19,8	80,8	40	1,7	12	0	0,02	0,4	3,5	0,08
ПР	Печенье «Юбилейное»	25	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	225	4,7	8	48,6	285,8	49,8	7,7	51,5	0,05	0,02	1,1	35,4	0,53
	ВСЕГО:	725	29,03	31,46	99,53	799,7	165,2	91	640	0,278	14,38	3,04	351,6	6,4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Средние значения за 10 дней															
Завтрак			780	28,26	26,92	114,14	809,9	245,95	112,84	299,12	0,331	13,7	24,13	423,53	6,64

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2023 года.

**Хлеб в/с, хлеб ржаной – производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Технолог: Нарзуллаева И.Н.