

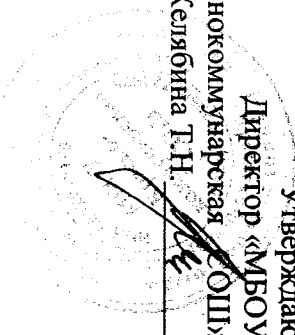
Согласовано

Директор МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»
Зеленская Н.И.



Утверждаю

Директор «МБОУ Краснокоммунарская СОШ»
Желябина Т.Н.



Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

(ОВЗ)

МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»

Оренбургской области

Сезон: осень-зима

Время пребывания детей: 8-30 – 18.10

В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед.

Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

Неделя 1

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	А	В1	С	Е	Р	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
259	Макаронные изделия отварные с сыром	220	13,2	11	38,83	308	246,4	23,1	80,3	0,077	0,22	1,1	196,9	1,4
463	Какао на сух.ц. молоке	200	3,2	3,6	19,2	122	108	21,3	15,2	0,02	0,2	0,08	85,4	0,58
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:	520	28,48	27,02	89,16	715,07	491,4	75,27	178,17	0,195	0,55	1,86	506,7	3,47

Второй завтрак

457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
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	8,1	38,1	243	14,9	10,2	39,5	0,05	0	0,7	39,6	1,27
	ВСЕГО:	795	32,98	35,12	127,26	958,07	506,3	85,47	217,67	0,25	0,55	2,56	546,3	4,74

День 2

Завтрак

148	*Овощи свежие (порц.)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18,18	0,306
350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110	8,4	6,5	9,7	131,0	37	15	16	0,04	0	0,3	99	0,83
202	Каша гречневая	200	11,8	8,82	52,28	335,8	22,2	186,6	32	0,28	0	0,84	280,6	6,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
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:	610	23,7	15,9	90,22	597,8	88,38	226,46	48	0,396	2,1	1,7	449,88	9,24

Второй завтрак

495	Компот из смеси сухофрук.	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
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:	224	4,9	8,1	48,9	289	29,9	20,4	39,5	0,06	0,2	1,1	51,1	1,14
	ВСЕГО:	834	28,6	24	139,12	886,8	118,28	246,86	87,5	0,46	2,3	2,8	502,98	10,38

День 3

Завтрак

26	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	20,4	12	0	0,012	4,62	1,62	23,4	0,78
339	Котлета из говядины	90	16	11,18	13,64	220,9	48,18	23,64	3,64	0,15	0	1,27	157,3	2,55
389	Пюре из гороха с маслом	205	22	5	39,7	292	91	87	20	0,47	-	0,6	218	6,89
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	7,9	5,0	0	0	1	0,02	9,1	0,87
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:	795	42,02	20,36	85,2	693,9	180,88	139,84	23,64	0,69	5,62	3,79	452,2	12,09

Второй завтрак

459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	7,9	5,0	0	0	1	0,02	9,1	0,87
ПР	Пряник «Тулский»	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	8,1	38,3	245	17,7	11	39,5	0,05	1	0,72	41	1,32
	ВСЕГО:	1035	46,62	28,46	123,5	938,9	198,58	150,84	63,14	0,74	6,62	4,51	493,2	13,41

Сезон: осень-зима

Неделя 1

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						э/ц ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Са	Мг	А		В ₁	С	Е	Р	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

День 4

Завтрак

148	*Овощи свежие (порц.)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18,18	0,306
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,94	7,98	5,09	102,0	0,05	0,43	14,7	0,26	14,72	103,16	24,5	0,5
377	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1
495	Компот из смеси сухофрук.	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
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:	620	19,24	16,56	55,73	419	94,23	53,65	14,7	0,51	21,82	104,32	204,28	3,7

Второй завтрак

487	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
ПР	Вафли «Артек»	24	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	224	4,6	8,2	43	265	23,3	11,9	39,5	0,07	3,3	0,8	39,9	1,61
	ВСЕГО:	844	23,84	24,76	98,73	684	117,53	65,55	54,2	0,58	25,12	112,32	244,18	5,31

День 5

Завтрак

265	Запеканка из макарон с творогом	200	13,7	4,9	40,8	262	160	25	50	0,12	0,4	1,1	199	1,6
466	Напиток кофейный на молоке	200	2,6	3,2	19	115	105	11,6	15,2	0,02	0,2	0,08	70,7	0,07
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
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за завтрак:	540	19,58	8,92	87,4	507,4	294,5	57,8	65,2	0,23	7,6	1,88	325,1	4,88
Второй завтрак														
484	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
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	4,3	8	43,8	265	13,2	6	39,5	0,05	0	0,7	37,7	0,47
	ВСЕГО:	815	23,88	16,92	131,2	772,4	307,7	63,8	104,7	0,28	7,6	2,58	362,8	5,35

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	Мг	А	В1	С	Е	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День 6

Завтрак

229	Каша молочная «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	130	30,6	39,4	0,09	1,32	0,14	140	0,44
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	9,2	12	13,33	198,67	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
463	Какао на молоке	200	3,2	3,6	19,2	122	108	21,3	15,2	0,02	0,2	0,08	85,4	0,58
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
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за завтрак:	660	20,88	23,02	87,73	641,67	267,51	73,24	106,6	0,3	184,52	100,92	287,8	4,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
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	8,1	38,1	243	14,9	10,2	39,5	0,05	0	0,7	39,6	1,27
	ВСЕГО:	885	20,82	25,02	112,5	758	282,41	83,44	146,1	0,35	184,52	101,62	327,4	5,7

День 7

Завтрак

5	Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	0,78	3,66	4,38	53,4	19,2	15	0	0,02	2,82	1,68	25,8	0,67
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6
207	Каша перловая	200	5,94	6,5	41,58	248,6	27,4	25,4	30,4	0,56	0	0,8	206,8	1,17
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
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:	600	25,98	25,74	77,64	644,8	77,7	80,6	30,4	0,7	5,32	4,34	457,1	6,06

Второй завтрак

459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	7,9	5,0	0	0	1	0,02	9,1	0,87
ПР	Пряник «Тулский»	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	8,1	38,3	245	17,7	11	39,5	0,05	1	0,72	41	1,32
	ВСЕГО:	840	30,58	33,84	115,94	889,8	95,4	91,6	69,9	0,75	6,32	5,06	498,1	7,38

День 8

Завтрак

22	Салат из моркови и яблок	60	0,9	2,16	5,1	43,2	16,8	12,6	0	0,012	4,44	0,78	24,6	0,73
350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110	8,4	6,5	9,7	131,0	37	15	16	0,04	0	0,3	99	0,83
202	Каша гречневая	200	11,8	8,82	52,28	335,8	22,2	186,6	32	0,28	0	0,84	280,6	6,28
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	7,9	5,0	0	0	1	0,02	9,1	0,87
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:	610	24,28	18,0	94,38	636,4	97,3	231,4	48,0	0,39	4,44	2,44	457,7	9,71
487	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
ПР	Вафли «Артек»	24	4,3	8	28,8	205	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45
	Итого за второй завтрак:	224	4,6	8,2	43	265	23,3	11,9	39,5	0,07	3,3	0,8	39,9	1,61
	ВСЕГО:	834	28,88	26,2	137,38	901,4	120,6	243,3	87,5	0,46	7,74	3,24	497,6	11,32

Сезон: осень-зима

Неделя 2

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						э/ц ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Са	Мг	А		В ₁	С	Е	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

День 9

Завтрак														
148	*Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	8,46	0	0,018	2,1	0,06	18,18	0,306
307	Котлета рыбная	90	14,14	1,73	11	116,3	58,14	28,29	20,43	0,08	0	1,57	193	0,66
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	16	10	42	0,08	0	1	60	1,4
495	Компот из смеси сухофрук.	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
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:	590	25,44	8,91	89,44	539,3	118,32	73,35	62,43	0,25	2,3	3,53	334,78	4,05

Второй завтрак

484	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
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	4,3	8	43,8	265	13,2	6	39,5	0,05	0	0,7	37,7	0,47
	ВСЕГО:	865	29,74	16,91	133,24	804,3	131,52	79,35	101,93	0,3	2,3	3,6	372,48	4,52

День 10

Завтрак														
54	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	12,6	4,2	0	0,024	2,1	0,84	27	0,43
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	31	54	24	0,18	15	0,6	209	3,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
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	22,72	17,1	56,8	471	62,1	74,6	24	0,26	17,1	1,94	288,1	5,61
495	Компот из смеси сухофрук.	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
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:	224	4,9	8,1	48,9	289	29,9	20,4	39,5	0,06	0,2	1,1	51,1	1,14
	ВСЕГО:	724	27,62	25,2	105,7	760	92	95	63,5	0,32	17,3	3,04	339,2	6,75

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Средние значения за 10 дней																
Завтрак																
		847	29,36	25,64	122,45	835,37	197,03	120,52	99,61	0,45	26,04	24,13	418,42	7,49		

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

Основание:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь, 2021г. Под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Талешкина.
СанПин 2.3/2.4.3590-20

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.