

Утверждаю  
Директор  
МОБУ «Старосокулакская ООШ»  
*Мария* / Маркеева /  
« 31 » 08 2023г



**Примерное 10 – дневное меню**  
**для организации питания учащихся ОВЗ с 7-11 лет**  
**в МОБУ «Старосокулакская ООШ» на 2023-2024 учебный год**  
**осенний период**

Сезон :осенний

Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ МОБУ "Старосокулакская ООШ"  
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет  
(для детей с ОВЗ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Угле,воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1 ДЕНЬ</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Каша «Дружба» с маслом	200	11,45	2,7	5,41	18,49	128,9	66,05	19,02	79,86	0,5	0,08	0,57	175
	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	<b>2 завтрак</b>													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	0,87	0,11	8,25	0	208
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Компот из с\ф	200	0,48	0	25,68	98,36	19,5	15,32	31,94	0,54	0	0,82	0	868
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	87\88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1010</b>	<b>19,81</b>	<b>16,67</b>	<b>280,6</b>	<b>890,99</b>	<b>358,34</b>	<b>109,47</b>	<b>154,88</b>	<b>75,85</b>	<b>0,61</b>	<b>33,74</b>	<b>36,72</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Каша вязкая с маслом и сахаром манная	200	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	7,9	38,6	0,44	0,04	0	20	168
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
	<b>2 завтрак</b>													
	Салат из белокочанной капусты	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	45
	Фрикадельки в томатном соусе	120	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72	288\355
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	679
	Кисель	200	0	0	7,2	36	29,5	1	0	0	0,01	15	0	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1040</b>	<b>36,8</b>	<b>43,14</b>	<b>161,34</b>	<b>1189,71</b>	<b>371,67</b>	<b>167,13</b>	<b>489,57</b>	<b>77,55</b>	<b>0,75</b>	<b>22,62</b>	<b>83,74</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>														



Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
Каша вязкая с маслом и сахаром манная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	7,9	38,6	0,44	0,04	0	20	168
<b>2 завтрак</b>													
Салат витаминный	100	12,44	10,2	37,1	298,4	112,22	64,19	182,18	1,22	0	28,43	0	27
Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	304
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	24	14,0	1	0,02	20	0	389
<b>ИТОГО:</b>	<b>1120</b>	<b>53,36</b>	<b>49,6</b>	<b>196,86</b>	<b>1451,5</b>	<b>452,62</b>	<b>199,37</b>	<b>526,62</b>	<b>76,63</b>	<b>0,53</b>	<b>49,87</b>	<b>124</b>	

**ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

**ЗАВТРАК**

Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
Каша геркулесовая жидкая с маслом	250	10,2	12,3	44,5	330	171,68	0	0	2,08	0,63	0	0	100
<b>2 завтрак</b>													
Рагу из птицы	300	9,08	14,56	20,3	296,5	32,59	22,03	301,5	1,68	0,1	12,3	0,07	489
Компот из с/ф	200	0,48	0	25,68	98,36	28,92	0	0	1,13	0,01	0,36	0	376
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2		17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	8788
<b>ИТОГО:</b>	<b>1160</b>	<b>27,22</b>	<b>30,06</b>	<b>168,95</b>	<b>1098,31</b>	<b>259,21</b>	<b>65,93</b>	<b>509,81</b>	<b>80,52</b>	<b>1,19</b>	<b>32,84</b>	<b>25,15</b>	

**ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

Каша вязкая пшенная	250	9,86	9,36	50,6	326,08	242,5	0	0	1,89	0,15	2,45	36,72	176
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
<b>2 завтрак</b>													
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	206
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0	8
Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	154,11	105,2	142,77	12,7	0,4	0,0	1,8	110
Кисель	200	0	0	7,2	36	29,5	1	0	0	0,01	15	0	376
Кондитерские изделия	50	10,2	12,3	44,5	330	171,68	0	0	2,08	0,63	0	0	100
<b>ИТОГО:</b>	<b>1060</b>	<b>21,03</b>	<b>23,43</b>	<b>138,68</b>	<b>852,6</b>	<b>476,42</b>	<b>188,2</b>	<b>287,51</b>	<b>51,43</b>	<b>0,84</b>	<b>41,29</b>	<b>21,8</b>	

**ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

Каша вязкая с маслом и сахаром манная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	7,9	38,6	0,44	0,04	0	20	168
---------------------------------------	-----	------	-------	-------	-------	--------	-----	------	------	------	---	----	-----

Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
<b>2 завтрак</b>													
Котлеты из птицы, запеченные с соусом	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	608
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2	688
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	24	14	1	0,02	20	0	389
Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	42

<b>ИТОГО:</b>	<b>1055</b>	<b>41,19</b>	<b>39,55</b>	<b>162,58</b>	<b>1167,34</b>	<b>465,6</b>	<b>138,52</b>	<b>395,29</b>	<b>75,65</b>	<b>0,63</b>	<b>20,44</b>	<b>69</b>	
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-----------	--

**9 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>													0
Каша вязкая рисовая с маслом	220	12,2	3,09	4,07	32,09	177	5,7	85,37	7,61	0,45	0,03	0	105
Хлеб пшеничный	40	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0	8
Чай с сахаром	200	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	0	943
<b>ОБЕД</b>													0,12
Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0	13
Жаркое по домашнему	250	28,33	8,37	23,35	268	94,31	78,9	241,02	7,2	0,68	1,97	0,17	436
Компот из с/ф	200	0,48	0	25,68	98,36	28,92	0	0	1,13	0,01	0,36	0	868
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
<b>ИТОГО:</b>	<b>1080</b>	<b>50,36</b>	<b>225,19</b>	<b>608,66</b>	<b>367,23</b>	<b>129,61</b>	<b>371,94</b>	<b>52,67</b>	<b>0,98</b>	<b>12,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>11060</b>	<b>344,79</b>	<b>592,37</b>	<b>2157,78</b>	<b>10008,4</b>	<b>3407,21</b>	<b>1581,69</b>	<b>3616,22</b>	<b>639,43</b>	<b>19,59</b>	<b>294,79</b>	<b>379,23</b>	
<b>ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1106</b>	<b>34,479</b>	<b>59,237</b>	<b>215,778</b>	<b>1000,84</b>	<b>340,721</b>	<b>158,169</b>	<b>361,622</b>	<b>63,943</b>	<b>1,959</b>	<b>29,479</b>	<b>37,923</b>	