

Муниципальное образование Кожевниковский район
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«ОСИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. Осиновка. Кожевниковский район. Томская область.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора школы
Н.Н.Лялюхова
«__09__»__августа__2024__г.

М.П.

**10-ти дневное примерное меню
питания школьников с ОВЗ (5-11кл.)
МКОУ "Осиновская СОШ" на 10 дней**

Сезон: *ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 2024г.*

№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-ый день													
Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	10.00	5.60	22.80	0.60	0.04	0.10	0.02
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	8.64	11.06	44.32	312.00	146.77	44.33	221.30	2.34	0.14	0.96	0.05
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
		Итого:	11.11	14.95	87.15	528.00	167.87	51.33	246.90	3.22	0.18	1.09	0.07
Обед													
101	Суп с картоф. с рисовой крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	0.00
312	Пюре картофельное	150	4.08	6.40	27.26	328.00	88.74	37.00	115.46	1.34	0.18	24.20	0.00
269	Биточки(особые) с маслом	75	11.66	19.25	10.00	259.50	9.27	23.95	130.10	1.95	0.12	0.00	0.03
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	152.22	21.34	124.56	0.48	0.06	1.58	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	10.00	0.00
		Итого:	26.93	32.90	105.45	979.13	306.73	133.87	489.29	7.50	0.54	44.03	0.05
		ВСЕГО:	38.04	47.85	192.60	1507.13	474.60	185.20	736.19	10.72	0.72	45.12	0.12
2-ой день													
Завтрак													
15	Сыр порц "Российский"	32	6.96	8.85	0	108	264	10.5	150	0.3	0.01	0.21	0.09
395	Вареники с картофелем с маслом	200/5	10.00	4.00	64.00	320.00	73.04	31.87	127.68	0.63	1.21	0.00	0.05
389	Сок абрикосовый	200	1.00	0.00	25.40	105.60	40.00	20.00	36.00	0.40	0.04	8.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.35	70.14	6.90	9.90	26.10	0.33	0.03	0.00	0.00
		Итого:	20.33	13.15	103.75	603.74	383.94	72.27	339.78	1.66	1.29	8.21	0.14
Обед													
23	Салат из свежих помидор	100	1.08	6.08	3.43	72.80	33.42	18.36	24.37	0.87	0.04	22.14	0.00
93	Щи из св. капусты с картофелем	250	1.76	4.95	7.90	89.75	49.25	22.13	49.00	0.83	0.06	15.78	0.00
202	Макароны отварные	100	3.77	0.44	21.28	104.20	7.46	5.74	24.77	0.56	0.03	0.00	0.00
290	Птица тушеная в соусе	50/50	10.93	10.47	2.93	150.00	29.04	13.49	73.27	0.95	0.04	0.33	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	22.35	22.56	79.24	617.03	144.07	80.92	226.41	4.15	0.23	38.28	0.03
		ВСЕГО:	42.68	35.71	182.99	1220.77	528.01	153.19	566.19	5.81	1.52	46.49	0.17

3-ий день													
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
183	Каша гречневая с молоком	210	9.09	12.99	35.18	295.00	183.58	99.23	245.75	2.87	0.21	1.64	0.07
389	Сок виноградный	200	0.60	0.40	32.60	136.40	40.00	18.24	24.00	0.80	0.04	4.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.35	70.14	6.90	9.90	26.10	0.33	0.03	0.00	0.00
		Итого:	12.06	13.69	82.13	501.54	230.48	127.37	295.85	4.00	0.28	5.64	0.07
Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.01	2.35	67.00	21.85	13.30	39.59	0.57	0.36	4.69	0.00
96	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	250	2.01	5.09	11.98	107.25	29.15	24.17	56.17	0.93	0.09	8.37	0.00
139	Капуста тушеная	150	3.60	5.52	11.84	115.50	88.13	31.28	61.04	1.25	0.05	26.70	0.00
288	Окорочок курин. отварной с масл.	50/5	11.74	12.91	0.24	164.00	28.00	10.14	83.50	0.95	0.02	1.18	0.05
377	Чай с лимоном	200	13.00	0.02	15.20	62.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	2.83	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	35.84	30.15	70.31	656.03	195.13	101.09	296.90	4.72	0.58	43.77	0.05
		ВСЕГО:	47.90	43.84	152.44	1157.57	425.61	228.46	592.75	8.72	0.86	49.41	0.12
4-ый день													
Завтрак													
120	Суп мол. с макаронными изд.	250	5.47	4.74	17.96	150.00	163.00	26.68	136.87	0.65	0.09	0.82	0.03
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	152.22	21.34	124.56	0.48	0.06	1.58	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.35	70.14	6.90	9.90	26.10	0.33	0.03	0.00	0.00
		Итого:	11.92	8.58	49.89	338.74	322.12	57.92	287.53	1.46	0.18	2.40	0.05
Обед													
106	Суп картоф. с рыбными консервами	250	8.61	8.40	14.34	167.25	45.30	47.35	176.53	1.26	0.10	9.11	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.80	162.50	9.88	90.55	135.40	3.04	0.13	0.00	0.00
290	Птица тушеная в соусе	50/50	10.93	10.47	2.93	150.00	29.04	13.49	73.27	0.95	0.04	0.33	0.03
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	23.44	0.70	0.02	0.73	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	31.45	23.79	123.87	842.83	160.93	199.95	480.84	6.87	0.38	62.34	0.04
		ВСЕГО:	43.37	32.37	173.76	1181.57	483.05	257.87	768.37	8.33	0.56	64.74	0.09

5-ый день													
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
15	Сыр порц "Российский"	32	6.96	8.85	0	108	264	10.5	150	0.3	0.01	0.21	0.09
181	Каша жидкая манная маслом	210	6.11	10.72	32.38	251.00	133.77	20.30	118.19	0.47	0.08	1.17	0.05
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.35	70.14	6.90	9.90	26.10	0.33	0.03	0.00	0.00
		Итого:	15.51	19.89	61.73	489.14	415.77	42.10	297.09	1.38	0.12	1.41	0.14
Обед													
103	Суп с картоф. макарон. изделиями	250	2.67	2.84	17.45	118.25	29.20	27.28	67.58	1.13	0.11	8.25	0.00
291	Плов из птицы	150/50	16.89	9.86	38.45	302.60	46.41	53.96	33.21	1.88	0.13	6.00	0.02
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
338	Апельсин	100	0.78	0.17	20.09	90.00	30.43	11.30	20.00	0.26	0.03	52.17	0.00
		Итого:	25.15	13.49	119.69	711.13	130.94	113.74	175.79	4.21	0.33	66.45	0.02
		ВСЕГО:	40.66	33.38	181.42	1200.27	546.71	155.84	472.88	5.59	0.45	67.86	0.16
6-ой день													
Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	10.00	5.60	22.80	0.60	0.04	0.10	0.02
392	Пельмени с маслом	200/10	20.00	10.10	42.00	340.00	35.73	21.20	128.26	1.46	0.30	0.00	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
		Итого:	22.47	13.99	84.83	556.00	56.83	28.20	153.86	2.34	0.34	0.13	0.05
Обед													
82	Борщ из св.капусты и картоф.	250	1.80	4.92	10.93	103.75	49.72	26.12	54.60	1.22	0.05	10.67	0.00
202	Макароны отварные	150	5.65	0.67	31.92	156.30	11.19	8.62	37.16	0.85	0.06	0.00	0.00
269	Биточки(особые) с маслом	75	11.66	19.25	10.00	259.50	9.27	23.95	130.10	1.95	0.12	0.00	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	10.00	0.00
		Итого:	24.32	25.86	106.35	766.83	111.08	88.89	287.86	7.16	0.32	20.70	0.03
		ВСЕГО:	46.79	39.85	191.18	1322.83	167.91	117.09	441.72	9.50	0.66	20.83	0.08

7-ой день													
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
15	Сыр порц "Российский"	32	6.96	8.85	0	108	264	10.5	150	0.3	0.01	0.21	0.09
120	Суп мол. с макаронными изд.	250	5.47	4.74	17.96	150.00	163.00	26.68	136.87	0.65	0.09	0.82	0.03
389	Сок виноградный	200	0.60	0.40	32.60	136.40	40.00	18.24	24.00	0.80	0.04	4.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.35	70.14	6.90	9.90	26.10	0.33	0.03	0.00	0.00
		Итого:	15.40	14.29	64.91	464.54	473.90	65.32	336.97	2.08	0.17	5.03	0.12
Обед													
67	Винегрет овощной с луком реп.	100	1.4	10.04	7.29	125.1	31.24	19.53	43.27	0.83	0.44	9.63	0
101	Суп с картоф. с рисовой крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	0.00
395	Вареники с картофелем с маслом	200/5	10.00	4.00	64.00	320.00	73.04	31.87	127.68	0.63	1.21	0.00	0.05
377	Чай с лимоном	200	13.00	0.02	15.20	62.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	2.83	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	31.11	17.37	127.30	733.13	158.98	96.38	283.52	3.35	1.80	20.71	0.05
		ВСЕГО:	46.51	31.66	192.21	1197.67	632.88	161.70	620.49	5.43	1.97	25.74	0.17
8-ой день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	8.64	11.06	44.32	312.00	146.77	44.33	221.30	2.34	0.14	0.96	0.05
389	Сок абрикосовый	200	1.00	0.00	25.40	105.60	40.00	20.00	36.00	0.40	0.04	8.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.35	70.14	6.90	9.90	26.10	0.33	0.03	0.00	0.00
		Итого:	12.01	11.36	84.07	487.74	193.67	74.23	283.40	3.07	0.21	8.96	0.05
Обед													
103	Суп с картоф. макарон. изделиями	250	2.67	2.84	17.45	118.25	29.20	27.28	67.58	1.13	0.11	8.25	0.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.80	162.50	9.88	90.55	135.40	3.04	0.13	0.00	0.00
293	Птица жаренная с маслом	100/5	22.16	25.78	0.01	322.00	43.66	23.42	219.40	1.80	0.00	1.28	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	35.37	33.30	86.96	803.03	107.64	162.45	477.38	6.91	0.30	9.56	0.00
		ВСЕГО:	47.38	44.66	171.03	1290.77	301.31	236.68	760.78	9.98	0.51	18.52	0.05

9-ый день													
№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность, (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	10.00	5.60	22.80	0.60	0.04	0.10	0.02
174	Каша рисовая вязкая с маслом	210	6.00	10.85	42.95	294.00	130.67	36.46	157.44	0.60	0.06	0.96	0.05
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00
		Итого:	8.47	14.74	85.78	510.00	151.77	43.46	183.04	1.48	0.10	1.09	0.07
Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1.40	6.00	8.26	9.28	35.40	20.70	40.63	1.32	0.02	6.60	0.00
101	Суп с картоф. с пшенной крупой	250	0.97	2.71	12.11	85.75	26.70	22.78	55.97	0.87	0.09	8.25	0.00
392	Пельмени с маслом	200/10	20.00	10.10	42.00	340.00	35.73	21.20	128.26	1.46	0.30	0.00	0.03
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	23.44	0.70	0.02	0.73	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	27.77	19.50	123.08	708.11	144.11	101.94	300.50	5.01	0.49	15.58	0.03
		ВСЕГО:	36.24	34.24	208.86	1218.11	295.88	145.40	483.54	6.49	0.59	16.67	0.10
10-ый день													
Завтрак													
15	Сыр порц "Российский"	32	6.96	8.85	0	108	264	10.5	150	0.3	0.01	0.21	0.09
181	Каша жидкая манная маслом	210	6.11	10.72	32.38	251.00	133.77	20.30	118.19	0.47	0.08	1.17	0.05
389	Сок яблочный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	4.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.35	70.14	6.90	9.90	26.10	0.33	0.03	0.00	0.00
		Итого:	16.44	19.87	66.93	513.94	418.67	48.70	308.29	3.90	0.14	5.38	0.14
Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.53	148.25	42.67	35.57	88.10	2.05	0.23	5.83	0.00
291	Плов из птицы	150/50	16.89	9.86	38.45	302.60	46.41	53.96	33.21	1.88	0.13	6.00	0.02
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	152.22	21.34	124.56	0.48	0.06	1.58	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.70	140.28	13.80	19.80	52.20	0.66	0.06	0.00	0.00
		Итого:	31.20	19.27	101.26	709.73	255.10	130.67	298.07	5.07	0.48	13.41	0.04
		ВСЕГО:	47.64	39.14	168.19	1223.67	673.77	179.37	606.36	8.97	0.62	18.79	0.18

Меню разработано на основании : СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
/Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛиПлюс.2017г.

Сборник технических нормативов разработан: ГОУ ВПО Пятгорским государственным технологическим университетом (кафедра "Технология продуктов общественного питания"), Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН; практическими работниками образовательных учреждений г.Пятигорска и г.Майкопа.

Меню разработано с соблюдением СП 2.3/2.43590-20