

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



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

Утверждено
Директор МБОУ
«Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»
Желтохина Т.И.



Неделя 1

№ реч.	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 1

Завтрак															
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49	
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	260	13,7	11,8	49,7	360,1	246,4	23,1	80,3	0,077	0,22	1,1	196,9	1,4	
54-22гн	Какао с молоком стученным	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	30	2	0,4	10	51,2	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78	
	Итого за завтрак:	550	27,4	33,3	92	776,9	486,4	77,17	173,77	0,173	0,5	1,64	503,3	3,52	
Второй завтрак															
54-22хн	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9	4,5	3,8	0,3	0	0,04	0	7,2	0,73	
ПР	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	9,8	6	39,5	0,05	0	0,7	31,9	0,45	
	Итого за второй завтрак:	300	0,4	0,4	30,8	128,3	14,3	9,8	39,8	0,05	0,04	0,7	39,1	1,18	
	ВСЕГО:	850	27,8	33,7	122,8	905,2	500,7	86,97	213,57	0,223	0,54	2,34	542,4	4,7	

День 2

Завтрак															
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	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	200	11	8,5	47,9	311,6	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:	560	24,1	24,3	77,8	626,1	62,9	157,4	26,61	0,308	6,29	1,7	349,6	7,31	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27,9	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	4,5	8	35,5	232,9	49,8	7,7	51,5	0,05	0,02	1,1	35,4	0,53	
	ВСЕГО:	785	28,6	32,3	113,3	859	112,7	165,1	78,11	0,358	6,31	2,8	385	7,84	

День 3														
Завтрак														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	э/ц ккал	Са	Мг	А	В1	С	Е	Р	Fe
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	90	16,4	15,7	14,8	265,7	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	40	3	0,3	19,7	93,8	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:	560	40,4	23,8	96	759,7	147,3	117,8	18,56	0,56	3,53	3,79	427,9	8,86
Второй завтрак														
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77
ПР	Пирог «Тувльский»	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	4,5	8	35,3	231,8	16,7	10,6	39,8	0,05	1,16	0,72	40,4	1,22
	ВСЕГО:	800	44,9	31,8	131,3	991,5	164	128,4	58,36	0,61	4,69	4,51	468,3	10,08

Сезон: весна - лето

Неделя 1

День 4															
Завтрак															
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	э/ц ккал	Са	Мг	А	В1	С	Е	Р	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	8,4	12	79,8	0,04	15	0,06	16	0,54	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	53,14	66,86	378,86	0,103	3,27	103,16	250,28	1,27	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	52	37,33	31,73	0,16	13,6	0,2	112	1,37	
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	**Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	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	
54-19з	Масло сливочное порциями	15	0,1	10,9	0,2	99,1	2,4	0	45	0	0	0,06	3	0,02	
	Итого за завтрак:	555	18,8	22,6	67,8	550,1	166,94	130,09	502,39	0,36	31,89	104,32	426,18	4,26	
Второй завтрак															
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79	
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	4,45	8,14	38,73	246,5	67,8	9,1	40,7	0,06	1,6	0,8	35,7	1,24	
	ВСЕГО:	779	23,25	30,74	106,53	796,6	234,74	139,19	543,09	0,42	33,49	105,12	461,88	5,5	

День 5														
Завтрак														
265	Запеканка из макарон с творогом	200	39,5	14,2	28,9	401,7	160	25	50	0,12	0,4	1,1	199	1,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	13,3	0,03	0,52	0,08	107	1,07
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
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	176	7,33	52	0,007	0,14	0,1	100	0,2
	Итого за завтрак:	555	50,1	22,3	66,4	666,9	476,5	84,53	115,3	0,245	8,06	1,88	461,4	6,08
Второй завтрак														
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	10	5,4	2,45	0,01	1,44	0	10	0,12
ПР	печенье	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	4,6	8	35,5	232,9	19,8	11,4	41,95	0,06	1,44	0,7	41,9	0,57
	ВСЕГО:	830	54,7	30,3	101,9	899,5	496,3	95,93	157,25	0,305	9,5	2,58	503,3	6,65

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День 6																		
Завтрак																		
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	87	20,25	20,4	0,053	0,398	0,14	93	0,398				
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2	123,6	18,67	82,67	0,04	0,13	0,18	180	0,49				
54-22гн	Какао с молоком сухим	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	Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21				
	Итого за завтрак:	560	18,5	27,5	73,9	616,9	399,5	74,78	83,2	0,168	7,69	100,92	343,4	4,66				
54-22хн	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9	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	4,3	8	49,8	288,9	14,3	9,8	39,8	0,05	0,04	0,7	39,1	1,18				
	ВСЕГО:	785	22,8	35,5	123,7	905,8	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	1,5	6,1	6,2	85,8	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	170	5	6	34,6	212	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:	550	23,1	25,7	66,8	591,4	95,9	73	169,7	0,168	35,97	4,34	404,6	5,34		
Второй завтрак																
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	6,9	4,6	0,38	0	1,16	0,02	8,5	0,77		
ПР	Праник «Тулльский»	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	4,7	8	48,6	285,8	16,7	10,6	39,88	0,05	1,16	0,72	40,4	1,22		
	ВСЕГО:	790	27,8	33,7	115,4	877,2	112,6	83,6	209,58	0,218	37,13	5,06	445	6,56		
День 8																
Завтрак																
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	14	16	733	0,03	3,63	0,78	22	0,67		
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,3	16	13	1,11	0,02	0,28	0,3	92	1,18		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,56	43,2	280,44	15	120	19,2	0,21	0	0,84	181	4,04		
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:	550	23,6	21,4	73,7	582,2	65,3	164,8	753,6	0,318	5,07	2,44	347,9	7,66		
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	1,2	0,01	1,6	0,1	3,8	0,79		
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	4,45	8,14	38,73	246,5	67,8	9,1	40,7	0,06	1,6	0,8	35,7	1,24		
	ВСЕГО:	774	28,05	29,54	112,43	828,7	133,1	173,9	794,3	0,378	6,67	3,24	383,6	8,9		

Сезон: осень-зима

Неделя 2

№ реч.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
День 9																				
Завтрак																				
54-3э	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						
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	70	9,8	1,9	6	80	28,8	32,8	15,68	0,064	0,128	1,57	151,2	0,72						
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16	9,6	24,53	0,08	0	1	54,67	0,97						
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	**Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	4	2,8	0	0,022	0	0,22	13	0,22						
ПР	булочка	50	3,9	1,2	26,7	133	9,4	9,4	0	0,036	0	0,28	31,4	0,78						
	Итого за завтрак:	550	21,6	8,3	97,4	550,3	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	печенье	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:	825	26,1	16,3	139,2	808,2	126,4	79,7	173,96	0,302	16,59	4,23	311,67	3,88						
День 10																				
Завтрак																				
54-12э	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	250	25,1	23,4	21,5	397,4	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:	550	29,4	28,2	54	588	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	вафли	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:	775	34,1	36,2	102,6	873,8	165,2	91	640	0,278	14,38	3,04	351,6	6,4						

№ рещ.	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		799	31,81	31,01	116,92	874,55	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 рецептов 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 натуральной спользуются овощи урожая 2024 года.

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

Технолог: Нарзуллаева И.Н.