

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ д.Шихово Слободского района

Кировский области



А.Н Хохряков

« \_\_\_\_\_ » 2024г

Утверждено:

Директор ООО «Верста»



А.А Лялин

« \_\_\_\_\_ » 2024г

**Примерное десятидневное  
меню для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья  
1-4 классов на 2024-2025гг.  
(осень-зима)**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | 250/10    | 6                | 12   | 42       | 305                     | 182,04      |
|                      | Бутерброды с сыром                             | 50        | 6                | 9    | 15       | 161                     | 3           |
|                      | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 7        | 30                      | 376         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                        | 510       | 12               | 21   | 64       | 496                     |             |
| <b>Обед</b>          | Салат из белокачанной капусты                  | 60        | 1                | 1    | 3        | 26                      | 45          |
|                      | Суп картофельный с бобовыми                    | 200       | 4                | 4    | 16       | 112                     | 102,01      |
|                      | Котлеты "Сливочные" из мяса птицы              | 100       | 8                | 14   | 24       | 254                     | пф пок      |
|                      | Макаронные изделия отварные                    | 150       | 6                | 5    | 36       | 210                     | 309         |
|                      | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)       | 200       |                  |      | 17       | 72                      | 348,03      |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                          | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок         |
| <b>Итого за Обед</b> | 760  | 23        | 24               | 121  | 792      |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 270  | 35        | 45               | 185  | 1288     |                         |             |

(лист 2)

Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом | 250/10    | 9                | 13   | 47       | 347                     | 182,03      |
|                      | Бутерброды с повидлом                          | 55        | 2                | 4    | 29       | 161                     | 2           |
|                      | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 7        | 30                      | 376         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                        | 515       | 11               | 17   | 83       | 538                     |             |
| <b>Обед</b>          | Салат из моркови с сахаром                     | 60        | 1                |      | 7        | 32                      | 62,01       |
|                      | Борщ с капустой и картофелем, сметаной         | 200       | 2                | 4    | 11       | 86                      | 82          |
|                      | Биточек мясной рубленый                        | 100       | 13               | 14   |          | 190                     | пф пок      |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая с маслом            | 150       | 9                | 10   | 41       | 290                     | 302         |
|                      | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 7        | 30                      | 376         |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                          | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                           | 760       | 29               | 28   | 91       | 746                     |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 275  | 40        | 45               | 174  | 1284     |                         |             |

| Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ |  | Неделя: 1 |                  |      | День: среда |                         |             |
|-------------------------------|--|-----------|------------------|------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                    | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                               |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак                       | Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом | 250/10    | 10               | 15   | 43          | 347                     | 182,05      |
|                               | Бутерброды с маслом                            | 40        | 2                | 8    | 15          | 141                     | 1           |
|                               | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 7           | 30                      | 376         |
|                               |  |           |                  |      |             |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  | 500       | 12               | 23   | 65          | 518                     |             |
| Обед                          | Винегрет овощной                               | 60        | 1                | 5    | 4           | 68                      | 67,01       |
|                               | Щи из свежей капусты с картофелем              | 200       | 1                | 4    | 7           | 72                      | 88          |
|                               | Плов из филе кури                              | 250       | 24               | 9    | 45          | 357                     | 291,01      |
|                               | Компот из смеси сухофруктов                    | 200       |                  |      | 16          | 68                      | 349         |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50        | 4                |      | 25          | 118                     | пок         |
|                               |  |           |                  |      |             |                         |             |
| <b>Итого за Обед</b>          |  | 760       | 30               | 18   | 97          | 683                     |             |
| <b>Итого за день</b>          |  | 1 260     | 42               | 41   | 162         | 1201                    |             |

| Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ |                                      | Неделя: 1 |                  |      | День: четверг |                         |             |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                               |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                       | Оладьи со сгущенным молоком          | 250/50    | 23               | 18   | 132           | 779                     | 401,06      |
|                               | Напиток из плодов шиповника          | 200       | 1                |      | 17            | 87                      | 388         |
|                               |                                      | 500       | 24               | 18   | 149           | 866                     |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                      |           |                  |      |               |                         |             |
| Обед                          | Салат из свеклы отварной             | 60        | 1                | 3    | 5             | 51                      | 52,01       |
|                               | Рассольник ленинградский со сметаной | 200       | 2                | 5    | 14            | 109                     | 96          |
|                               | Поджарка из рыбы                     | 100       | 16               | 15   | 8             | 146                     | 231,01      |
|                               | Картофельное пюре                    | 150       | 3                | 5    | 23            | 147                     | 128         |
|                               | Чай с лимоном                        | 200/7     |                  |      | 8             | 32                      | 377         |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50        | 4                |      | 25            | 118                     | пок         |
| <b>Итого за Обед</b>          |                                      | 767       | 26               | 28   | 83            | 603                     |             |
| <b>Итого за день</b>          |                                      | 1 267     | 50               | 46   | 232           | 1469                    |             |

Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Запеканка манная со гущеным молоком    | 250/20    | 9                | 5    | 65       | 346                     | 185,01      |
|                      | Чай с сахаром                          | 200       |                  |      | 7        | 30                      | 376         |
|                      | Хлеб ржано -пшеничный                  | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | пок         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                | 500       | 11               | 5    | 87       | 447                     |             |
| <b>Обед</b>          | Салат "Здоровье"                       | 60        | 1                | 2    | 5        | 44                      | 34,01       |
|                      | Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 200       | 2                | 4    | 11       | 86                      | 82          |
|                      | Котлеты По-московски рубленные         | 100       | 13               | 20   |          | 230                     | пф пок      |
|                      | Макаронные изделия отварные            | 150       | 6                | 5    | 36       | 210                     | 309         |
|                      | Компот из свежих плодов (яблоко)       | 200       |                  |      | 11       | 49                      | 342         |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                  | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                   | 760       | 26               | 31   | 88       | 737                     |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 260                                  | 37        | 36               | 175  | 1184     |                         |             |

(лист 6)

Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом | 250/10    | 9                | 13   | 49       | 348                     | 182,02      |
|                      | Бутерброды с сыром                             | 50        | 6                | 9    | 15       | 161                     | 3           |
|                      | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 7        | 30                      | 376         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                        | 510       | 15               | 22   | 71       | 539                     |             |
| <b>Обед</b>          | Салат из свеклы отварной                       | 60        | 1                | 3    | 5        | 51                      | 52,01       |
|                      | Суп из овощей                                  | 200       | 1                | 4    | 9        | 80                      | 99          |
|                      | Печень по-строгановски                         | 90/30     | 24               | 12   | 9        | 243                     | 255,01      |
|                      | Рис отварной                                   | 150       | 4                | 6    | 40       | 228                     | 304         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                    | 200       |                  |      | 16       | 68                      | 349         |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                          | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок         |
| <b>Итого за Обед</b> | 780  | 34        | 25               | 104  | 788      |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 290  | 49        | 47               | 175  | 1327     |                         |             |

Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда  | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |            | Белки            | Жиры       | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак              | Биточки или котлеты манные со сгущенным молоком | 250/20     | 11               | 8          | 76          | 424                     | 192,02      |
|                      | Чай с лимоном                                   | 200/7      |                  |            | 8           | 32                      | 377         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25         | 2                |            | 12          | 59                      | пок         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>502</b> | <b>13</b>        | <b>8</b>   | <b>96</b>   | <b>515</b>              |             |
| Обед                 | Салат картофельный с огурцами                   | 60         | 1                | 5          | 6           | 71                      | 37,01       |
|                      | Борщ с капустой и картофелем, сметаной          | 200        | 2                | 4          | 11          | 86                      | 82          |
|                      | Биточек мясной рубленый                         | 100        | 13               | 14         |             | 190                     | пф пок      |
|                      | Каша рассыпчатая гречневая с маслом             | 150        | 9                | 10         | 41          | 290                     | 302         |
|                      | Чай с сахаром                                   | 200        |                  |            | 7           | 30                      | 376         |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                           | 50         | 4                |            | 25          | 118                     | пок         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>760</b> | <b>29</b>        | <b>33</b>  | <b>90</b>   | <b>785</b>              |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 262</b>                                    | <b>42</b>  | <b>41</b>        | <b>186</b> | <b>1300</b> |                         |             |

(лист 8)

Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |            | Белки            | Жиры       | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак              | Суп молочный с макаронными изделиями      | 250/10     | 6                | 13         | 20          | 219                     | 120,02      |
|                      | Бутерброды с маслом                       | 40         | 2                | 8          | 15          | 141                     | 1           |
|                      | Чай с сахаром                             | 200        |                  |            | 7           | 30                      | 376         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>500</b> | <b>8</b>         | <b>21</b>  | <b>42</b>   | <b>390</b>              |             |
| Обед                 | Салат из белокачанной капусты             | 60         | 1                | 1          | 3           | 26                      | 45          |
|                      | Суп крестьянский с крупой                 | 200        | 2                | 4          | 11          | 89                      | 98          |
|                      | Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые | 100        | 13               | 14         | 5           | 198                     | пф пок      |
|                      | Картофельное пюре                         | 150        | 3                | 5          | 23          | 147                     | 128         |
|                      | Компот из свежих плодов (яблоко)          | 200        |                  |            | 11          | 49                      | 342         |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                     | 50         | 4                |            | 25          | 118                     | пок         |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>760</b>                                | <b>23</b>  | <b>24</b>        | <b>78</b>  | <b>627</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 260</b>                              | <b>31</b>  | <b>45</b>        | <b>120</b> | <b>1017</b> |                         |             |

| Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ |                                      | Неделя: 2  |                  | День: четверг |             |                         |             |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|---------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                    | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества |               |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                               |                                      |            | Белки            | Жиры          | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак                       | Каша жидкая из манной крупы с маслом | 250/10     | 8                | 12            | 41          | 305                     | 181,01      |
|                               | Чай с лимоном                        | 200/7      |                  |               | 8           | 32                      | 377         |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 33         | 2                |               | 15          | 71                      | пок         |
|                               | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>500</b> | <b>10</b>        | <b>12</b>     | <b>64</b>   | <b>408</b>              |             |
| Обед                          | Салат из капусты, моркови, кукурузы  | 60         |                  | 1             | 2           | 20                      | 10,01       |
|                               | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200        | 1                | 4             | 7           | 72                      | 88          |
|                               | Котлеты По-московски рубленые        | 100        | 13               | 20            |             | 230                     | пф пок      |
|                               | Макаронные изделия отварные          | 150        | 6                | 5             | 36          | 210                     | 309         |
|                               | Чай с сахаром                        | 200        |                  |               | 7           | 30                      | 376         |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50         | 4                |               | 25          | 118                     | пок         |
|                               | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>760</b> | <b>24</b>        | <b>30</b>     | <b>77</b>   | <b>680</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>          | <b>1 260</b>                         | <b>34</b>  | <b>42</b>        | <b>141</b>    | <b>1088</b> |                         |             |

| Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ |  | Неделя: 2  |                  | День: пятница |             |                         |             |
|-------------------------------|--|------------|------------------|---------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                    | Наименование блюда                               | Вес блюда  | Пищевые вещества |               |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                               |  |            | Белки            | Жиры          | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак                       | Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом | 250/10     | 9                | 13            | 47          | 347                     | 182,03      |
|                               | Чай с сахаром                                    | 200        |                  |               | 7           | 30                      | 376         |
|                               | Бутерброды с повидлом                            | 55         | 2                | 4             | 29          | 161                     | 2           |
|                               | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>515</b> | <b>11</b>        | <b>17</b>     | <b>83</b>   | <b>538</b>              |             |
| Обед                          | Салат "Студенческий"                             | 60         | 50               | 46            | 8           | 647                     | 41,01       |
|                               | Рассольник ленинградский со сметаной             | 200        | 2                | 5             | 14          | 109                     | 96          |
|                               | Рагу из филе кури                                | 250        | 22               | 11            | 23          | 276                     | 289,01      |
|                               | Компот из смеси сухофруктов                      | 200        |                  |               | 16          | 68                      | 349         |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50         | 4                |               | 25          | 118                     | пок         |
|                               | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>760</b> | <b>78</b>        | <b>62</b>     | <b>86</b>   | <b>1218</b>             |             |
| <b>Итого за день</b>          | <b>1 275</b>                                     | <b>89</b>  | <b>79</b>        | <b>169</b>    | <b>1756</b> |                         |             |

|                            |        |      |      |       |        |  |
|----------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период            | 12 679 | 449  | 467  | 1719  | 12914  |  |
| Среднее значение за период |        | 44,9 | 46,7 | 171,9 | 1291,4 |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_