

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ «С. Медяниково»
Ремез Л.В.
Приказ № 39/1 от 27.04. 2022г.

**Примерное 10 - дневное меню
Горячего питания для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья(ОВЗ) весна - лето 11-18 лет**

**Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430			54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150			
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390		33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780			
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520		12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800		24,960	139,560	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600			
	Пир Батон	50	3,370	1,450		25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	Итого за завтрак	600	16,350	16,590		97,220	613,220	0,280	15,710	108,500	1,360	412,490	381,120	82,720	4,990			
3	Икра овощная кабачковая	100	4,530	11,690		23,980	222,780	0,070	7,790		24,640	151,420	92,910	29,970	1,230			
103	Суп картофельный с вермишелью, хлещцей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310		20,760	152,810	0,140	19,770	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480			
268/	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060		9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070			
331	Каша пшеничная расщипчатая с маслом	180/5	7,800	5,060		50,370	277,880	0,120		29,500	1,130	0,600	62,870	11,520	0,870			
376	Чай с сахаром	180				13,470	53,860					0,400			0,045			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800		30,000	149,650	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500		21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
	Итого за обед	941	34,410	41,420		169,790	1179,390	0,710	30,650	54,100	32,100	230,440	357,890	130,280	6,625			
	Итого за день	1541	51,260	58,010		267,010	1792,610	0,990	46,360	162,600	33,460	642,930	739,010	213,000	11,615			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
3	Икра из баклажанов	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340	11,800	7,390	45,430	27,870	8,990	0,370						
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110						
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,090	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640						
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,850	60,450	45,000	7,000	0,100						
Пр	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600						
Итого за завтрак	обед	565	19,310	25,060	97,360	695,280	0,370	5,690	51,300	19,950	160,080	269,870	66,220	3,820						
87	Салат "Школьный"	100	1,400	6,110	6,100	84,620	0,020	6,720		2,730	27,840	32,480	16,480	0,960						
96,01	Рассолыник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980						
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400						
348	Компот из яблок	180	0,414	0,090	29,850	122,550	0,027	0,720		0,090	14,940	23,220	7,560	0,594						
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
Пр	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930						
Итого за обед		841	28,794	28,960	126,600	869,800	0,517	54,090	20,400	11,150	123,000	348,110	133,690	6,654						
Итого за День		1406	48,104	54,020	223,960	1565,080	0,887	59,780	71,700	31,100	283,080	617,980	199,910	10,674						

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000	3,950	27,560	58,070	35,880	0,890		
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,940	27,090	3,970	343,730	0,130	0,770	448,300	1,010	155,050	344,920	26,380	3,850		
377	Чай с лимонном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090		
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060		0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
Итого за завтрак		572	28,880	30,200	51,340	599,660	0,220	4,230	459,300	1,870	304,200	483,460	50,220	4,650		
обед																
75	Икра Морковная	100	1,690	8,100	9,470	119,330	0,070	9,950		3,950	27,560	58,070	35,880	0,890		
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	144,750	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260		
235/	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	9,230	8,400	10,090	152,670	0,080	3,450	30,600	2,540	42,400	133,830	31,270	0,750		
331	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420		
388	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	21,99	91,44	0,009	37,8		0,306	5,58	1,44	1,44	0,288		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,560	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед		941	29,328	29,536	137,530	922,960	0,629	101,250	72,100	10,166	177,780	423,640	175,300	6,538		
Итого за день		1513	58,208	59,736	188,870	1522,620	0,849	105,480	531,400	12,036	481,980	907,100	225,520	11,188		

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Недоели: 1					Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800												
279/ 331	Тефтели мясные тушеные в соусе	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,210	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050				
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720				
Итого за завтрак		555	19,690	32,630	103,380	787,420	0,060	4,740	116,500	14,260	118,220	251,710	63,270	3,530				
обед																		
47	Салат из квашеной капусты	100	1,680	5,220	13,560	121,550	0,600	21,300										
64	Сваркольник с картофелем сметаной и зеленью	250/5/1	2,330	7,270	18,680	185,720	0,090	19,320	7,500	2,900	33,990	66,730	30,360	1,350				
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930				
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160										
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100											
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050											
Итого за обед		846	30,109	29,910	148,380	1023,000	0,959	48,750	27,900	11,260	121,900	344,370	135,380	6,234				
Итого за день:		1401	49,799	62,540	251,760	1810,420	1,019	53,490	144,400	25,520	240,120	596,080	198,650	9,764				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,850			
224	Запеканка из творога с морковью и сладеным молоком	180/20	25,040	14,050	48,380	423,860	0,090	2,720	61,560	3,380	280,140	323,380	47,150	0,950			
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050			
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	Итого за завтрак	580	28,930	16,020	101,790	675,810	0,190	15,720	61,560	4,490	310,890	370,180	65,350	4,460			
21	Салат "Деревенский"	100	0,930	7,110	2,810	78,290	0,030	4,680		3,200	25,200	30,540	14,560	0,660			
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,070	6,450	9,510	105,570	0,060	32,400	9,370	2,410	41,460	50,910	22,720	0,810			
297/331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	264,050	170,550	5,720			
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,120	0,009	30,100		0,160	9,000	7,800	7,250	0,360			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
	Итого за обед	926	30,830	27,490	141,320	924,490	0,689	71,030	38,470	9,780	152,010	444,500	268,950	10,500			
	Итого за день	1506	59,760	43,510	243,110	1600,300	0,879	86,750	100,030	14,270	462,900	814,680	334,200	14,960			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ч	Д	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
174,01	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	124,300	156,950	36,000	0,570					
377	Чай с лимонном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090					
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000	0,850	136,400	104,500	16,500	0,110					
	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,500	9,500	32,500	6,500	0,600					
	Итого за завтрак	572	13,950	10,180	90,780	517,790	0,170	4,780	60,500	1,090	273,450	295,490	59,840	1,370					
37	Салат "Стелной" со свежим ордуцом	100	1,460	10,180	7,870	136,710	0,060	9,400		4,570	17,820	43,840	19,400	0,620					
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,680	7,230	13,140	144,900	0,110	11,100	6,600	2,430	22,020	99,780	28,540	1,140					
294/331	"Шницель рубленый из птицы" "Курочка рубя" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270					
199	Гороховое пюре	180	20,010	1,390	41,850	260,130	0,780			0,440	84,790	198,120	77,000	6,150					
342	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,080	103,100	0,009	3,600		0,072	6,400	3,960	3,240	0,855					
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
	Итого за обед	936	43,524	32,084	156,600	1084,050	1,189	27,380	31,200	12,202	188,430	438,410	192,980	11,965					
	Итого за день	1508	57,474	42,264	247,380	1601,840	1,359	32,140	91,700	13,292	461,880	733,900	252,820	13,335					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02											
243	Соуска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110				
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370		0,680	20,680	264,050	170,220	5,720					
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600				
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
Итого за завтрак		550	24,140	20,740	104,470	703,790	0,600	4,000	31,800	1,860	174,330	478,620	214,160	8,030				
обед																		
50	Салат свеклы с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800		2,300	39,120	43,380	21,720	1,370				
96,01	Рассольник ленинградский с зеленым	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980				
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	21,970	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690				
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,840	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед		841	29,449	24,890	123,900	848,110	0,499	51,460	20,400	9,500	159,210	359,860	145,810	7,294				
Итого за день		1391	53,589	45,630	228,370	1551,900	1,099	55,460	52,200	11,360	333,540	838,480	359,970	16,324				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	А	Е	11	12	Р	Мg	Fe				
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860								
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	180/20	14,490	7,310	55,490	344,820	0,060	0,360	61,100	0,290	95,730	180,900	31,560	1,040							
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,850	60,450	45,000	7,000	0,100							
PR	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			9,500	32,500	6,500	0,600								
	Итого за завтрак	580	19,830	10,530	111,300	623,770	0,180	14,010	71,100	1,400	186,480	272,700	56,760	4,600							
обед																					
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010	4,540	21,760	40,860	18,290	0,760								
103	Суп с вермишелью, курицей и зеленым	250/5/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480								
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870	3,180	29,090	207,610	53,220	2,700								
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860				0,400			0,045								
PR	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000								
PR	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	15,150	4,420	14,160	0,930								
	Итого за обед	856	29,940	47,930	116,090	1002,820	0,890	58,650	6,600	12,250	109,430	369,210	141,720	6,935							
	Итого за день	1436	49,770	58,460	227,390	1626,590	1,070	72,660	77,700	13,650	295,910	641,910	198,480	11,535							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рецеп.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070				
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200											
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090				
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
Итого за завтрак		562	18,040	25,800	96,300	692,490	0,440	9,090	60,000	15,250	58,190	198,190	54,000	3,400				
обед																		
84	Салат "Пестрый"	100	1,110	5,170	11,540	97,750	0,020	9,400		2,320	29,200	31,880	17,170	1,540				
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,070	6,450	9,510	105,570	0,060	32,400	9,370	2,410	41,460	50,910	22,720	0,810				
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930				
349	Копilot из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед		846	29,279	29,040	137,190	939,050	0,349	49,930	29,770	10,790	131,840	318,620	127,750	6,534				
Итого за день		1408	47,319	54,840	233,490	1631,540	0,789	59,020	89,770	26,040	189,830	516,810	181,750	9,934				
Итого за период		1460	46,656	53,225	237,762	1652,751	0,993	63,120	153,170	22,351	397,076	691,121	237,769	11,774				