

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Троицкого района Алтайского края

с. Заводское, ул.50 лет Октября,23

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Заводская средняя  
общеобразовательная школа»

*Л.И.Черницына* Л.И.Черницына

*августа* 2022г.



**Примерное 10- тидневное меню**

для школьников ОВЗ на сезон: осень/зима

2022 -2023 уч.г.

Примерное 10-дневное меню  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Дни	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe		
1 день	Завтрак 1	54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	264	11	0,3	
		54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	0,52	121	27	1,49	
		54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	4,5	3,8	0,73	
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		<b>Итого</b>		<b>475</b>	<b>17,8</b>	<b>18,4</b>	<b>72,6</b>	<b>527,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,77</b>	<b>424,3</b>	<b>0</b>	<b>2,96</b>	
	Завтрак 2	54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	8,4	12	0,54	
		54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	6,9	24	0,49	
		54-9р-2020	Рыба запеченая в сметанном соусе(минтай)	80	15,1	17,6	4,4	236,6	0,09	0,27	110	46	0,78	
		Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	34	1,09	
		Пром.	Фрукт (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	7,5	17,5	18	3,46	
		<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>29,2</b>	<b>27,1</b>	<b>97,1</b>	<b>747,2</b>	<b>0,24</b>	<b>23,45</b>	<b>320,6</b>	<b>147,2</b>	<b>6,8</b>	
		<b>Всего</b>		<b>1145</b>	<b>47</b>	<b>45,5</b>	<b>169,7</b>	<b>1274,8</b>	<b>0,37</b>	<b>24,22</b>	<b>744,9</b>	<b>0</b>	<b>9,76</b>	
	2 день	Завтрак 1	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,1	0	12	7,9	0,4
Пром.			Джем фруктовый**	10	0,1	0	7,2	29	0	2,83	14,2	2,4	0,36	
Пром.			Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5						
54-1хн-2020			Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	50	2,1	0,09	
<b>Итого</b>				<b>405</b>	<b>33,7</b>	<b>11,1</b>	<b>70,7</b>	<b>516,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,85</b>	<b>76,2</b>	<b>12,4</b>	<b>0,85</b>	
Завтрак 2		54-8з-2020	Нарезка из белокочанной капусты с морковью*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	40	15	0,56	
		54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2	0,02	0	0,91	0	0,35	
		Пром.	Фрукт (мандарин)*	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,06	4,47	46,8	58,2	1,02	
		Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,03	0,52	111	31	1,07	
		<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>29,9</b>	<b>17,7</b>	<b>86,7</b>	<b>624,4</b>	<b>0,17</b>	<b>39,79</b>	<b>233,51</b>	<b>117,4</b>	<b>3,44</b>	
<b>Всего</b>			<b>995</b>	<b>63,6</b>	<b>28,8</b>	<b>1211,9</b>	<b>1141,2</b>	<b>0,27</b>	<b>42,64</b>	<b>309,71</b>	<b>129,8</b>	<b>4,29</b>		
3 день		Завтрак 1	54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	139	63	1,85

		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2,4	0	0,02	
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		401	Йогурт	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2	
		<b>Итого</b>		<b>455</b>	<b>17,9</b>	<b>23,9</b>	<b>64,5</b>	<b>444,5</b>	<b>0,35</b>	<b>1,92</b>	<b>416,2</b>	<b>104,2</b>	<b>2,51</b>	
	Завтрак 2	54-1бз-2020	Венигрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	12	9,7	0,4	
		54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	12	7,2	0,73	
		54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	30	20	1,94	
		389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	8	2,8	
		338	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	12	63	0,9	
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>26,36</b>	<b>24,46</b>	<b>120,1</b>	<b>817,26</b>	<b>0,18</b>	<b>21,35</b>	<b>114,8</b>	<b>121,1</b>	<b>7,21</b>	
		<b>Всего</b>		<b>1135</b>	<b>44,26</b>	<b>48,36</b>	<b>184,6</b>	<b>1261,76</b>	<b>0,53</b>	<b>23,27</b>	<b>531</b>	<b>225,3</b>	<b>9,72</b>	
	4 день	Завтрак 1	54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	149	28	0,42
			53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2,4	0	0,02
Пром.			Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
54-2гн-2020			Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	4,5	3,8	0,73	
<b>Итого</b>				<b>455</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>57,4</b>	<b>382,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,65</b>	<b>190,7</b>	<b>45</b>	<b>1,61</b>	
Завтрак 2		54-21з-2020	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	1,15	22	6,8	0,19	
		54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	15	120	4,04	
		54-25м-2020	Курица тушеная с марковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	55	1	
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	50	2,1	0,09	
		<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>27,5</b>	<b>12,6</b>	<b>88,4</b>	<b>577,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,47</b>	<b>144,8</b>	<b>197,1</b>	<b>5,76</b>	
<b>Всего</b>			<b>1010</b>	<b>36,5</b>	<b>25,6</b>	<b>145,8</b>	<b>960,8</b>	<b>0,39</b>	<b>3,12</b>	<b>335,5</b>	<b>242,1</b>	<b>7,37</b>		
5 ДЕНЬ		Завтрак 1	54-6к-2020	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	127	49	1,32
			54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	264	11	0,3
	Пром.		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
	332		Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	18,5	7,26	0,19	
	<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>19,01</b>	<b>19,4</b>	<b>99,1</b>	<b>647,9</b>	<b>0,242</b>	<b>3,15</b>	<b>444,3</b>	<b>80,46</b>	<b>2,25</b>	
	Завтрак 2	54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	120	4,8	4,2	0,3	
		54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	39	28	1,03	
		54-4м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	30	20	1,94	
		: 54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,03	0,52	111	31	1,07	
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>24,9</b>	<b>22,3</b>	<b>69,8</b>	<b>582</b>	<b>0,29</b>	<b>130,81</b>	<b>219,6</b>	<b>96,4</b>	<b>4,78</b>	

		<b>Всего</b>		<b>1005</b>	<b>43,91</b>	<b>41,7</b>	<b>168,9</b>	<b>1229,9</b>	<b>0,532</b>	<b>133,96</b>	<b>663,9</b>	<b>176,86</b>	<b>7,03</b>
6 день	Завтрак 1	54-16к-2020	Каша "Дружак"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	116	27	0,53
		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2,4	0	0,02
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	34	1,09
		<b>Итого</b>		<b>455</b>	<b>13,1</b>	<b>17</b>	<b>58,9</b>	<b>440,9</b>	<b>0,15</b>	<b>1,21</b>	<b>296,2</b>	<b>74,2</b>	<b>2,08</b>
	Завтрак 2	54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	19	4,2	0,87
		54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	31,9	82	32	1,23
		54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	22	48	1,03
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		401	Ряженка	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2
		338	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	12	63	0,9
		<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>34,36</b>	<b>17,76</b>	<b>83,6</b>	<b>543,76</b>	<b>0,24</b>	<b>48,77</b>	<b>409,8</b>	<b>188,4</b>	<b>4,67</b>
		<b>Всего</b>		<b>1115</b>	<b>47,46</b>	<b>34,76</b>	<b>142,5</b>	<b>984,66</b>	<b>0,39</b>	<b>49,98</b>	<b>706</b>	<b>262,6</b>	<b>6,75</b>
	7 день	Завтрак 1	54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,55	143	17
54-1з-2020			Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	264	11	0,3
Пром.			Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
54-1хн-2020			Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	50	2,1	0,09
<b>Итого</b>				<b>475</b>	<b>16,2</b>	<b>14,9</b>	<b>67,2</b>	<b>468,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,78</b>	<b>491,8</b>	<b>43,3</b>	<b>1,18</b>
Завтрак 2		53-19з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	14	8,4	0,36
		54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	6,9	24	0,49
		54-9р-2020	Рыба запеченая в сметанном соусе(минтай)	80	15,1	17,6	4,4	236,6	0,09	0,27	110	46	0,78
		Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>24,9</b>	<b>23</b>	<b>92,1</b>	<b>674</b>	<b>0,2</b>	<b>10,27</b>	<b>179,7</b>	<b>99,6</b>	<b>4,87</b>	
<b>Всего</b>		<b>1025</b>	<b>41,1</b>	<b>37,9</b>	<b>159,3</b>	<b>1142,3</b>	<b>0,31</b>	<b>11,05</b>	<b>671,5</b>	<b>142,9</b>	<b>6,05</b>		
8 день	Завтрак 1	54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	149	28	0,42
		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2,4	0	0,02
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	4,5	3,8	0,73
		<b>Итого</b>		<b>455</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>57,4</b>	<b>382,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,65</b>	<b>190,7</b>	<b>45</b>	<b>1,61</b>
	Завтрак 2	54-8з-2020	Нарезка из белокочанной капусты с морковью*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	40	15	0,56
		54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0	17	42	1,39

		54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	30	20	1,94
		Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	24	13,5	3,3
		: 54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,03	0,52	111	31	1,07
		<b>Итого</b>		<b>695</b>	<b>31,5</b>	<b>30,4</b>	<b>110,9</b>	<b>844,1</b>	<b>0,32</b>	<b>50,41</b>	<b>256,8</b>	<b>134,7</b>	<b>8,7</b>
		<b>Всего</b>		<b>1150</b>	<b>40,5</b>	<b>43,4</b>	<b>168,3</b>	<b>1227</b>	<b>0,41</b>	<b>51,06</b>	<b>447,5</b>	<b>179,7</b>	<b>10,31</b>
9 день	Завтрак 1	54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,57	157	33	0,86
		54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	264	11	0,3
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		332	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	18,5	7,26	0,19
		<b>Итого</b>		<b>475</b>	<b>18,01</b>	<b>18,5</b>	<b>95,5</b>	<b>622,1</b>	<b>0,182</b>	<b>3,18</b>	<b>474,3</b>	<b>64,46</b>	<b>1,79</b>
	Завтрак 2	54-16з-2020	Венигрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	12	9,7	0,4
		54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	12	7,2	0,73
		45	Голень куриная в сметанном соусе	115	13,3	11,12	15,77	245,7	0,06	4,47	46,8	58,2	1,02
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>23,7</b>	<b>21,72</b>	<b>94,97</b>	<b>699,9</b>	<b>0,19</b>	<b>10,73</b>	<b>119,6</b>	<b>96,3</b>	<b>5,39</b>	
	<b>Всего</b>		<b>1045</b>	<b>41,71</b>	<b>40,22</b>	<b>190,47</b>	<b>1322</b>	<b>0,372</b>	<b>13,91</b>	<b>593,9</b>	<b>160,76</b>	<b>7,18</b>	
10 день	Завтрак 1	54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	139	63	1,85
		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2,4	0	0,02
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	34	1,09
		<b>Итого</b>		<b>455</b>	<b>16,7</b>	<b>22,5</b>	<b>69,1</b>	<b>544,9</b>	<b>0,29</b>	<b>1,2</b>	<b>319,2</b>	<b>110,2</b>	<b>3,4</b>
	Завтрак 2	54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	8,4	12	0,54
		54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	15	120	4,04
		54-25м-2020	Курица тушеная с марковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	55	1
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		401	Йогурт	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>32,3</b>	<b>17,5</b>	<b>72,8</b>	<b>478,4</b>	<b>0,43</b>	<b>17,7</b>	<b>321,2</b>	<b>228,2</b>	<b>6,22</b>	
	<b>Всего</b>		<b>1010</b>	<b>49</b>	<b>40</b>	<b>141,9</b>	<b>1023,3</b>	<b>0,72</b>	<b>18,9</b>	<b>640,4</b>	<b>338,4</b>	<b>9,62</b>	

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, 230 с. ФБУН «Новосибирский НИИ гиги