

**Озеро-Петровская средняя общеобразовательная школа - филиал**  
**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Троицкого района Алтайского края  
с. Озеро-Петровское, ул. Линейная, 2а

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Заводская средняя  
общеобразовательная школа»

Л.И. Черницына

\_\_\_\_\_ 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	Са	Mg	Fe	
1 день	Завтрак 1	210	Омлет	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,107	0,26	103,1	16,14	2,6
		377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	14,2	2,4	0,36
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>17,19</b>	<b>25,22</b>	<b>37,12</b>	<b>445,22</b>	<b>0,147</b>	<b>3,09</b>	<b>152,1</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	
	Завтрак 2	45	Нарезка из белокачанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	24,9	15	0,46
		315	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0	0,91	0	0,35
		229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	46,8	58,2	1,02
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		401	Снежок	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2
			<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>24,4</b>	<b>18,16</b>	<b>62,8</b>	<b>419,72</b>	<b>0,24</b>	<b>22,87</b>	<b>347,41</b>	<b>114,4</b>	<b>2,47</b>
	<b>Всего</b>	<b>1050</b>	<b>41,59</b>	<b>43,38</b>	<b>99,92</b>	<b>864,94</b>	<b>0,387</b>	<b>25,96</b>	<b>499,51</b>	<b>0</b>	<b>5,87</b>		
2 день	Завтрак 1	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	133,7	42,2	2,15
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	5,14	0,95
		<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>11,17</b>	<b>10,66</b>	<b>96,6</b>	<b>528,12</b>	<b>0,179</b>	<b>1,77</b>	<b>182,68</b>	<b>60,54</b>	<b>3,54</b>	
	Завтрак 2	67	Венигрет овощной с раст. маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	31,2320,12	0,82	0,77
		171	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	32,98	175,6	1,23
		279	Котлеты (мясо или птица)	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
		389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	8	2,8
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
			<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>89,86</b>	<b>30,29</b>	<b>105,93</b>	<b>790,62</b>	<b>0,41</b>	<b>14,28</b>	<b>107,18</b>	<b>209,72</b>	<b>6,03</b>
	<b>Всего</b>	<b>1010</b>	<b>101,03</b>	<b>40,95</b>	<b>1415,34</b>	<b>1318,74</b>	<b>0,589</b>	<b>16,05</b>	<b>289,86</b>	<b>270,26</b>	<b>9,57</b>		
3 день	Завтрак 1	175	Каша молочная из риса и пшена	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	127	35,44	0,77
		45	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	132	5,25	0,15
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	152,2	21,34	0,48
		<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>16,43</b>	<b>19,01</b>	<b>68,77</b>	<b>514,32</b>	<b>0,2</b>	<b>2,604</b>	<b>446</b>	<b>75,23</b>	<b>1,84</b>	
	Завтрак 2	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	8,4	12	0,54
		279	Тефтели	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
		203	Макаронные изделия	150	7,4	6	35,3	224,8	0,06	0	6,48	11,49	1,46
332		Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	18,5	7,26	0,19	



			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
			<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>84,73</b>	<b>14,47</b>	<b>105,62</b>	<b>628,72</b>	<b>0,162</b>	<b>13,55</b>	<b>91,58</b>	<b>56,05</b>	<b>3,42</b>
			<b>Всего</b>	<b>990</b>	<b>101,16</b>	<b>33,48</b>	<b>174,39</b>	<b>1143,04</b>	<b>0,362</b>	<b>16,154</b>	<b>539,58</b>	<b>131,28</b>	<b>5,26</b>
4 день	Завтрак 1	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0	0	79,89	7,46	0,83
		45	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	132	5,25	0,15
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		395	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	-	0,5	115,9	18,2	0,3
			<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>16,74</b>	<b>15,83</b>	<b>61,12</b>	<b>392,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,61</b>	<b>362,59</b>	<b>44,11</b>	<b>1,72</b>
	Завтрак 2	12	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	5,58	11,2	11,78	0,4
		291	Плов с мясом курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	131,5	40,53	1,48
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0	0,2	28,5	7,2	1,1
			<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>18</b>	<b>11,96</b>	<b>77,84</b>	<b>493,1</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>	<b>206</b>	<b>72,71</b>	<b>3,42</b>
	<b>Всего</b>	<b>960</b>	<b>34,74</b>	<b>27,79</b>	<b>138,96</b>	<b>885,72</b>	<b>5,75</b>	<b>10,91</b>	<b>568,59</b>	<b>116,82</b>	<b>5,14</b>		
5 ДЕНЬ	Завтрак 1	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	133,7	42,2	2,15
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		42	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	1	0	0
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	2,8	1,4	0,28
			<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>11,08</b>	<b>18,72</b>	<b>83,82</b>	<b>548,52</b>	<b>0,167</b>	<b>0,9</b>	<b>172,3</b>	<b>56,8</b>	<b>2,87</b>
	Завтрак 2	53	Нарезка из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0	4,12	17	11,03	0,79
		279	Биточки рыбные	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
		312	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	49,7	37,3	149,3
		401	Снежок	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>87,27</b>	<b>22,22</b>	<b>68,41</b>	<b>459,26</b>	<b>0,37</b>	<b>30,57</b>	<b>366,9</b>	<b>101,63</b>	<b>151,52</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1030</b>	<b>98,35</b>	<b>40,94</b>	<b>152,23</b>	<b>1007,78</b>	<b>0,537</b>	<b>31,47</b>	<b>539,2</b>	<b>158,43</b>	<b>154,39</b>		
6 день	Завтрак 1	187	Запеканка рисовая	100	5,53	7,96	28,55	211	0,03	0,04	37,72	18,51	0,58
		42	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	1	0	0
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	152,2	21,34	0,48
			<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,69</b>	<b>20,1</b>	<b>65,54</b>	<b>498,12</b>	<b>0,13</b>	<b>1,62</b>	<b>225,72</b>	<b>53,05</b>	<b>1,5</b>
	Завтрак 2	67	Венигрет овощной с раст. маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	31,2320,12	0,82	0,77
		171	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	32,98	175,6	1,23
		279	Котлеты (мясо или птица)	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	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>89,86</b>	<b>30,29</b>	<b>105,93</b>	<b>790,62</b>	<b>0,41</b>	<b>14,28</b>	<b>107,18</b>	<b>209,72</b>	<b>6,03</b>		
	<b>Всего</b>	<b>920</b>	<b>102,55</b>	<b>50,39</b>	<b>171,47</b>	<b>1288,74</b>	<b>0,54</b>	<b>15,9</b>	<b>332,9</b>	<b>262,77</b>	<b>7,53</b>		

7 день	Завтрак 1	210	Омлет	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,107	0,26	103,1	16,14	2,6	
		377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	14,2	2,4	0,36	
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>17,19</b>	<b>25,22</b>	<b>37,12</b>	<b>445,22</b>	<b>0,147</b>	<b>3,09</b>	<b>152,1</b>	<b>31,74</b>	<b>3,4</b>		
	Завтрак 2	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	8,4	12	0,54	
		279	Котлеты (мясо или птица)	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79	
		321	Капуста тушеная	200	4,13	8,62	25,13	200,3	0,08	52,3	147,9	41	2,1	
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0	0,2	28,5	7,2	1,1	
			<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>81,55</b>	<b>17,09</b>	<b>82,95</b>	<b>555,22</b>	<b>0,17</b>	<b>63,65</b>	<b>245</b>	<b>85,5</b>	<b>4,97</b>	
		<b>Всего</b>	<b>1020</b>	<b>98,74</b>	<b>42,31</b>	<b>120,07</b>	<b>1000,44</b>	<b>0,317</b>	<b>66,74</b>	<b>397,1</b>	<b>117,24</b>	<b>8,37</b>		
	8 день	Завтрак 1	469	Булочка домашняя	85	5,5	8	41,8	231	0,1	0	12	7,9	0,4
			42	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	1	0	0
401			Снежок	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2	
			<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>11,3</b>	<b>21,2</b>	<b>49,9</b>	<b>306</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>253</b>	<b>35,9</b>	<b>0,6</b>	
Завтрак 2		45	Нарезка из белокачанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	24,9	15	0,46	
		315	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0	0,91	0	0,35	
		229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	46,8	58,2	1,02	
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	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>610</b>	<b>18,91</b>	<b>13,16</b>	<b>94,2</b>	<b>579,72</b>	<b>0,152</b>	<b>23,87</b>	<b>125,91</b>	<b>93,66</b>	<b>2,46</b>	
			<b>Всего</b>	<b>905</b>	<b>30,21</b>	<b>34,36</b>	<b>144,1</b>	<b>885,72</b>	<b>0,352</b>	<b>25,27</b>	<b>378,91</b>	<b>129,56</b>	<b>3,06</b>	
9 день		Завтрак 1	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0	0	79,89	7,46	0,83
			45	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	132	5,25	0,15
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
	382		Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	152,2	21,34	0,48	
			<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,64</b>	<b>16,27</b>	<b>61,59</b>	<b>407,72</b>	<b>0,11</b>	<b>1,69</b>	<b>398,89</b>	<b>47,25</b>	<b>1,9</b>	
	Завтрак 2	67	Венигрет овощной с раст. маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	31,2320,12	0,82	0,77	
		279	Тефтели	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79	
		203	Макаронные изделия	150	7,4	6	35,3	224,8	0,06	0	6,48	11,49	1,46	
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44	
		395	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	-	0,5	115,9	18,2	0,3	
			<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>88,26</b>	<b>27,49</b>	<b>88,33</b>	<b>684,12</b>	<b>0,19</b>	<b>10,78</b>	<b>182,58</b>	<b>55,81</b>	<b>3,76</b>	
			<b>Всего</b>	<b>1080</b>	<b>105,9</b>	<b>43,76</b>	<b>149,92</b>	<b>1091,84</b>	<b>0,3</b>	<b>12,47</b>	<b>581,47</b>	<b>103,06</b>	<b>5,66</b>	
	10 день	Завтрак 1	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	133,7	42,2	2,15
42			Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	1	0	0	
45			Сыр (Российский др.)	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	132	5,25	0,15	



	395	Кфейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	-	0,5	115,9	18,2	0,3
	<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>14,43</b>	<b>25,83</b>	<b>66,6</b>	<b>553,1</b>	<b>0,137</b>	<b>1,48</b>	<b>382,6</b>	<b>65,65</b>	<b>2,6</b>
Завтрак 2	12	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	5,58	11,2	11,78	0,4
	291	Плов с мясом курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	131,5	40,53	1,48
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
	376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0	0,2	28,5	7,2	1,1
	<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>18</b>	<b>11,96</b>	<b>77,84</b>	<b>493,1</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>	<b>206</b>	<b>72,71</b>	<b>3,42</b>
	<b>Всего</b>		<b>880</b>	<b>32,43</b>	<b>37,79</b>	<b>144,44</b>	<b>1046,2</b>	<b>5,837</b>	<b>11,78</b>	<b>588,6</b>	<b>138,36</b>	<b>6,02</b>

Использованы материалы:

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