

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «КСШ»

*М.А. Казанов*

« 01 » 05 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный предприниматель

*А.В. Мельникова*

« 01 » 05 2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ

Для организации питания учащихся  
При муниципальном бюджетном образовательном учреждении  
«Кадуйская средняя школа»  
Возрастная категория:  
с 7- 11 лет  
(осенне-зимний период)

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ**  
Возрастная категория 7-11 лет  
(осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> <i>День 1</i>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,7	7,2	32,9	217	188
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
<b>итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,1</b>	<b>7,83</b>	<b>59,9</b>	<b>342,5</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	8	4,4	31,8	114	63
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	10,1	6,3	41,7	268	167
	Бефстроганов	80/50	22,5	24,5	4,5	328	89
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	273
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>44,1</b>	<b>35,84</b>	<b>105,3</b>	<b>841,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1185</b>	<b>54,2</b>	<b>43,67</b>	<b>165,2</b>	<b>1184</b>	
<b>Неделя 1</b> <i>День 2</i>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	224	187
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,1</b>	<b>8,53</b>	<b>58,7</b>	<b>349,5</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,8	5,8	8,4	93	52
	Голубцы ленивые со сметаной	180/40	15,4	12,7	14,9	235	150
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>21,05</b>	<b>19,13</b>	<b>50,3</b>	<b>453,5</b>	

<i>Итого за день:</i>		<i>1075</i>	<i>31,15</i>	<i>27,66</i>	<i>109</i>	<i>803</i>	
<b>Неделя 1</b>							
<i>День 3</i>							
завтрак	Каша овсяная молочная	180/5	7,1	9,2	29,7	230	185
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,5</b>	<b>9,83</b>	<b>56,7</b>	<b>355,5</b>	
обед	Рассольник "Ленинградский"	200/10	2,2	5,3	15,4	120	56
	Капуста тушёная	180	3,9	5,9	17	136	136
	Шницель мчсной с соусом	90	13,8	11,1	11,1	200	99
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,92	0,05	26,61	105,36	281
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>24,12</b>	<b>22,95</b>	<b>87,21</b>	<b>651,86</b>	
<i>Итого за день:</i>		<i>1135</i>	<i>34,62</i>	<i>32,78</i>	<i>143,91</i>	<i>1007,36</i>	
<b>Неделя 1</b>							
<i>День 4</i>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	184
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
<b>итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,7</b>	<b>9,83</b>	<b>57,5</b>	<b>359,5</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200/10	2,3	8,3	13,6	138	54
	Каша перловая рассыпчатая	150/5	5,5	4,3	38	216	168
	Фрикадельки из кур	90	11,6	12,6	8,9	196	124
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,92	0,05	26,61	105,36	281
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>23,82</b>	<b>25,85</b>	<b>104,21</b>	<b>745,86</b>	
<i>Итого за день:</i>		<i>1120</i>	<i>34,52</i>	<i>35,68</i>	<i>161,71</i>	<i>1105,36</i>	
<b>Неделя 1</b>							



<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
<b>итого за завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,6	9,2	31,9	237	186
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	273
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
		<b>435</b>	<b>10,1</b>	<b>9,84</b>	<b>59,2</b>	<b>368,5</b>	
	Свекольник	200/10	2	5,2	14,8	113	55
	Рагу овощное	180	3	9	17,9	165	147
	Тефтели из говядины с соусом томатным	80/50	11,4	18,4	15,6	274	105
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	282
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>25,9</b>	<b>22</b>	<b>100,2</b>	<b>705,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1185</b>	<b>36</b>	<b>31,84</b>	<b>159,4</b>	<b>1074</b>	
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,3	8,9	32	238	176
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,7</b>	<b>9,53</b>	<b>59</b>	<b>363,5</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,8	5,8	8,4	93	52
	Каша перловая рассыпчатая	160/5	5,5	4,3	38	216	168
	Рыба припущенная	100	25,2	12,8	2	224	77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,92	0,05	26,61	105,36	281
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
<b>итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>36,72</b>	<b>23,55</b>	<b>92,11</b>	<b>728,86</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1140</b>	<b>47,42</b>	<b>33,08</b>	<b>151,11</b>	<b>1092,36</b>	
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	224	187
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	273
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	

итого за завтрак		435	10,2	8,54	59	355,5	
	Уха с крупой	200/30	8,8	4,4	15,1	137	70
	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	133
	Котлета	90	13,8	11,1	11,1	200	99
	Кисель из концентрата на плодовом экстракте	200	0	0	20	76	299
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
итого за обед		730	36	24,2	100	771,5	
<i>Итого за день:</i>		<i>1165</i>	<i>46,2</i>	<i>32,74</i>	<i>159</i>	<i>1127</i>	
<i>Неделя 2 День 10</i>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	184
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
итого за завтрак		435	10,7	9,83	57,5	359,5	
	Суп из овощей	250	2	4,3	10,8	91	67
	Плов из курицы	170/80	24,5	27	44,2	522	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
итого за обед		730	30,1	33	86,6	767,5	
<i>Итого за день:</i>		<i>1165</i>	<i>40,8</i>	<i>42,83</i>	<i>144,1</i>	<i>1127</i>	
<u><i>Среднее значение за период:</i></u>		<u><i>11548</i></u>	<u><i>423,09</i></u>	<u><i>366,25</i></u>	<u><i>1501,6</i></u>	<u><i>10935,88</i></u>	

- сметана, колбаса сливочная будут использоваться только после термообработки;
- овощи, фрукты для салатов свежего урожая;
- будут использоваться продукты содержащие йод – соль, хлеб, рыба;
- рубленые изделия из кур, котлеты куриные проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу;
- для приготовления блюд из курицы используется грудка цыпленка – бройлера;
- зеленый горошек и кукуруза консервированная на дополнение ко второму блюду используется только припущенными, т.е. после термообработки путем кипячения 5-7 мин., непосредственно перед подачей;
- суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах – не менее) от 7 до 12 лет: завтрак - 500 гр., обед – 700 гр., ужин – 500гр.
- масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах) от 7 до 11 лет: каша или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо 150-200 гр.; закуска 60-100 гр.; первое блюдо 200-250 гр.; второе блюдо 90-120гр.; гарнир 150-200гр.; третье блюдо 180-200 гр.; фрукты 100гр.
- использован сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания г. Уфа 2013г., Пермь 2008г.