

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ СОШ *Д. Штукатуров*
Д. Штукатуров АА



" " _____ 2024 г-2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Белицкая Елена Константиновна



" " _____ 2024г-2025г

Примерное 10-дневное меню

для обучающихся ОВЗ 1-4 классов
(обед)

Возрастная категория: для детей с 7 до 11 лет.

3 день

Сборник рецептур	№ техн. оло-гиче-ской карт-ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	2,9	6,3	55,0	0	1,4	0,9	1,7	0	0	0	0,1	0,3	4,3	22,2	16,1	23,4	0,7	0,2	12,7	125,2	2,5
2008	100	СУП-ЛАПША НА КУР Б.	250	4,9	5,3	15,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	0	0	0,1	0,2	1,6	8,1	24,5	19,8	65,0	1,0	0,7	17,7	326,5	4,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,8	18,1	34,9	371,6	0,1	1,7	0,3	2,6	0	0,1	0,4	0,5	5,3	14,3	23,2	38,8	185,3	1,7	2,2	61,0	253,0	6,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	8	14	2,8	0,1	12	240	2	
Итого за прием пищи:				29,1	27,1	114,0	824,3	0,4	11,3	1,4	6,4	0	0,1	0,5	1,1	8,3	49,7	100,3	103,5	356,1	8,6	4,0	516,6	1050,7	17,2
Всего за день:				29,1	27,1	114,0	824,3	0,4	11,3	1,4	6,4	0	0,1	0,5	1,1	8,3	49,7	100,3	103,5	356,1	8,6	4,0	516,6	1050,7	17,2

4 день

Сборник рецептур	№ техн. оло-гиче-ской карт-ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
2008	20	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	60	0,8	2,1	3,0	35,8	0	15,8	0,1	1,0	0	0	0	0,1	0,3	7,4	11,0	13,2	20,5	0,7	0,2	2,1	188,3	1,5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	6,7	13,6	137,2	0,1	16,1	0,2	1,9	0	0	0,1	0,3	2,0	14,0	49,0	31,3	80,4	1,6	0,9	26,1	518,3	6,7
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,6	12,2	12,8	218,4	0	0,5	0	1,6	0	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,0	7,2	39,8	0,9	0,4	1,8	62,1	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	18,3	74,1	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,2	4,0	3,5	0,7	0,1	10,9	98,9	0,7
Итого за прием пищи:				30,8	25,5	119,7	834,7	0,4	33,8	0,3	7,6	0,1	0	0,1	0,7	4,3	59,8	108,2	89,8	255,5	7,2	2,6	569,1	1040,3	12,3
Всего за день:				30,8	25,5	119,7	834,7	0,4	33,8	0,3	7,6	0,1	0	0,1	0,7	4,3	59,8	108,2	89,8	255,5	7,2	2,6	569,1	1040,3	12,3

5 день

№	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг

Сборник рецептур	технологический карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	2,1	5	41,7	0	2,3	0	0,9	0	0	0	0	0,1	7,6	19,4	11,5	22,5	0,7	0,2	26,7	167,4	4,1
2008	122	УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,5	3,3	15,1	120,2	0,1	4,1	0,2	1,6	0	0,1	0	0,2	1,3	9,2	13,3	20,3	53,4	0,9	0,5	5,2	297,1	3,3
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,2	8,5	31,4	235,2	0,1	0	0	1,0	0,1	0	0,2	0,1	0,4	12,4	117,0	10,6	94,3	0,9	0,8	119,7	69,0	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	0	2,3	1,2	0
Итого за прием пищи:				22,3	14,5	103,5	631,5	0,4	6,4	0,2	5,2	0,1	0,1	0,2	0,5	2,7	52,0	175,9	65,3	238,6	4,9	2,3	567,1	640,7	10,3
Всего за день:				22,3	14,5	103,5	631,5	0,4	6,4	0,2	5,2	0,1	0,1	0,2	0,5	2,7	52,0	175,9	65,3	238,6	4,9	2,3	567,1	640,7	10,3

6 день

Сборник рецептур	№ технологический карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
2008	63	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,1	3,2	7,4	62,6	0,1	4,5	0	1,4	0	0	0	0,1	0,4	4,6	6,4	10,7	28,5	0,4	0,2	25,7	252,4	2,2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ	250	5,0	5,9	15,4	135,2	0,1	4,2	0,2	1,7	0	0	0,1	0,3	1,7	10,1	26,1	26,2	77,8	1,1	0,8	18,5	334,9	4,5
2008	285	ПАСЕДА	90	11,5	13,4	9,0	206,3	0	0,7	0,2	2,2	0	0	0	0	0,3	4,0	10,0	10,2	25,9	0,3	0,2	4,2	55,3	1,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	6,8	14,5	135,9	0	30,8	0,2	3,2	0	0,1	0	0,2	1,2	19,9	79,3	31,8	61,4	1,8	0,8	24,8	402,8	6,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	0	2,0	1,0	0
Итого за прием пищи:				26,8	29,9	95,3	762,8	0,4	40,2	0,6	10,2	0	0,1	0,1	0,8	4,5	61,4	147,0	101,6	262,0	6,0	2,8	488,4	1152,4	16,4
Всего за день:				26,8	29,9	95,3	762,8	0,4	40,2	0,6	10,2	0	0,1	0,1	0,8	4,5	61,4	147,0	101,6	262,0	6,0	2,8	488,4	1152,4	16,4

№	Итого за прием пищи:	Витамины						Минеральные вещества											
		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
		0,4	40,2	0,6	10,2	0	0,1	0,1	0,8	4,5	61,4	147,0	101,6	262,0	6,0	2,8	488,4	1152,4	16,4

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
																									Обед
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	3,2	5,1	5,1	81,6	0	0,9	0,9	1,1	0	0	0,2	0,1	0,3	6,7	107,6	18,7	68,8	0,5	0,6	103,7	100,2	2,2
2008	80	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	250	6,5	6,7	18,8	163,1	0,1	9,5	0,2	1,9	0	0	0,1	0,2	1,9	12,6	56,2	113,3	2,0	0,8	41,7	514,8	6,8	
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	13,0	14,7	7,6	218,7	0	0,3	0	2,5	0,1	0	0	0	0,2	5,0	8,0	5,8	22,9	0,5	0,3	77,9	39,8	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	196,2	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	0,6	9,4	4,1	22,3	67,7	0,5	0,7	6,3	50,3	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,1	4,0	3,5	0,7	10,8	98,8	0,7	
Итого за прием пищи:				31,9	31,6	120,1	898,4	0,3	12,1	1,1	7,7	0,2	0	0,3	0,6	4,0	57,2	204,4	107,8	344,6	6,6	3,3	653,6	909,9	13,9
Всего за день:				31,9	31,6	120,1	898,4	0,3	12,1	1,1	7,7	0,2	0	0,3	0,6	4,0	57,2	204,4	107,8	344,6	6,6	3,3	653,6	909,9	13,9

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
2008	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,0	2	4,8	41,3	0	3,7	0	0,9	0	0	0	0	0,2	5,5	25,6	11,3	22,8	0,6	0,3	159,6	172,2	3,5
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУР. Б.	250	5,1	5,8	16,6	139,6	0,1	4,7	0,2	1,4	0	0	0,1	0,2	1,7	6,6	26,5	21,3	69,9	1,1	0,7	19,2	366,5	4,8
2008	272	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	90	13,2	13,3	12,4	224,8	0	0	0	2,0	0	0	0	0	0,3	6,0	5,0	16,9	0,4	0,2	71,2	28,0	0,1	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,2	9,5	41,8	28,1	84,5	1,1	0,5	21,4	720,5	8,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	2,0	1,0	0	
Итого за прием пищи:				28,2	26,9	103,4	769,4	0,4	18,1	0,2	6,2	0,1	0,1	0,1	0,8	4,3	50,4	124,1	88,9	262,5	5,6	2,5	686,6	1394,2	19,3
Всего за день:				28,2	26,9	103,4	769,4	0,4	18,1	0,2	6,2	0,1	0,1	0,1	0,8	4,3	50,4	124,1	88,9	262,5	5,6	2,5	686,6	1394,2	19,3

9 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	
2008	51	ВИНЕГРЕТ	60	1,0	2	4,5	40,5	0	5,6	0	1,0	0	0	0	0	0	0,1	5,8	21,8	12,1	24,9	0,7	0,2	238,4	166,1	3,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	7,5	10,8	129,1	0,1	5,3	0,2	2,3	0	0	0	0,1	0,3	1,7	7,2	23,7	21,3	64,1	0,9	0,6	17,9	393,2	4,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	200	11,1	24,8	23,6	367,9	0,4	11,7	0	2,6	0	0,2	0	0,6	2,6	14,7	19,7	42,0	157,9	2,2	1,8	42,0	986,9	11,3	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			22,9	35,1	95,8	799,8	0,72	26,6	0,2	7,8	0	0,2	0,1	1,1	5,3	50,5	95,6	104,2	329,3	9,0	3,4	711,5	1652,2	21,3		
Всего за день:			22,9	35,1	95,8	799,8	0,72	26,6	0,2	7,8	0	0,2	0,1	1,1	5,3	50,5	95,6	104,2	329,3	9,0	3,4	711,5	1652,2	21,3		

Обед

10 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,8	2,9	9,0	66,1	0	1,1	1,1	1,6	0	0	0	0,1	0,4	4,9	28,5	20,4	32,8	0,7	0,2	17,3	150,1	2,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	5,9	17,6	157,0	0,3	4,1	0,2	3,2	0	0	0,1	0,2	1,8	8,9	34,8	32,7	94,7	2,1	1,2	21,7	449,8	4,8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	12,6	13,6	224,6	0	0,3	0	1,6	0	0	0	0,3	0,3	6,8	16,7	7,5	28,5	0,5	0,3	76,3	57,2	1,3
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,7	2,8	2,8	39,3	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	0,8	16,7	2,4	13,6	0	0,1	7,9	26,1	1,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,0	7,2	39,8	0,9	0,4	1,8	62,1	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,1	4,0	3,5	0,7	0,1	10,8	98,8	0,7
Итого за прием пищи:			34,3	28,7	130,3	918,7	0,6	7,0	1,3	9,6	0,1	0	0,1	0,6	4,0	54,9	134,2	95,0	281,3	7,3	3,1	549,0	950,1	13,9	
Всего за день:			34,3	28,7	130,3	918,7	0,6	7,0	1,3	9,6	0,1	0	0,1	0,6	4,0	54,9	134,2	95,0	281,3	7,3	3,1	549,0	950,1	13,9	

Обед

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008. - 800 с.