

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ «Худоеланская ООШ»

*Смир* /Н.И. Стрельцова/

« 01/ » *января* 202 4 г.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Худоеланская основная общеобразовательная школа»

**Примерное 10-дневное меню  
для обучающихся ОВЗ и инвалидов 5 - 9 классов возрастной группы 12 лет и  
старше  
(двухразовое питание – горячий завтрак, обед)**

Первый день									
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)			
			белки	жиры	углеводы				
			завтрак						
245	Запеканка манная с соусом шоколадным	200	7,7	9,91	47,97	243			
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200			
п/л	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45			
п/л	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70			
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119			
	Итого за завтрак	708	20,66	16,71	114,72	677			
			обед						
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190			
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103			
330	Плов из говядины	250	12,5	7,4	30,2	387			
п/л	Макароны	100	0,8	0,2	7,5	38			
п/л	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112			
п/л	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24			
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95			
	Итого за обед	982	33,89	29,99	154,81	949			
	всего за день		54,55	46,7	269,53	1626			
второй день									
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)			
			белки	жиры	углеводы				
			завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345			
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91			
п/л	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70			
п/л	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45			
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180			
	Итого за завтрак	708	22,49	19,84	121,7	731			
			обед						
115	Суп картофельный с клецками с курццей	250	5,8	8	12,8	158			
47	Винегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170			
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194			
326	Бифстроганов	100	5,6	12,4	5,3	95			
п/л	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47			
п/л	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112			
п/л	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130			
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112			
	Итого за обед	1062	33,89	44,49	163,6	1018			
	всего за день		56,38	64,33	285,30	1749,00			

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	третий день			энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром (60/20/20)	100	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
	Итого за завтрак	608	15,88	26,79	75,42	657
обед						
1	Салат из капусты белокачанной	100	7,87	12,64	17,31	150
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
ТТК № 1	Голень куриная запеченная	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
	Итого за обед	1082	30,36	59,81	122,91	918
	Итого за день		46,24	66,60	198,33	1575,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	четвертый день			энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200	21,7	16,9	67,4	380
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Каша с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
	Итого за завтрак	623	38,1	27,2	123,75	820
обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
47	Винегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170
202	Каша гречневая рассычатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
	Итого за обед	1062	29,91	33,21	142,86	968
	Итого за день		68,01	60,41	266,61	1788,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)
			пятый день				
			белки	жиры	углеводы		
			завтрак				
268	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	25,9	5,5	286	
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180	
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70	
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	
	Итого за завтрак	708	23,39	31,84	62,5	665	
			обед				
2	Салат витаминный	100	6,67	12,64	17,31	150	
110	Сольanka сборная масляная (с ягцной)	250	2,8	7,1	11,5	132	
256	Макарона отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	43,2	194	
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63	
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112	
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130	
	Итого за обед	962	32,19	35,32	131,92	940	
	всего за день		55,58	67,16	194,42	1605,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)
			Шестой день				
			белки	жиры	углеводы		
			завтрак				
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	9,08	39,12	343	
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200	
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70	
458	Чай с медом	200			15,04	60	
	Итого за завтрак	608	17,65	15,03	84,56	673	
			обед				
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174	
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15	
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150	
367	Птица (курица) в соусе с томатом	100	5,42	5,5	3,1	216	
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112	
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130	
	Итого за обед	1062	31,2	23,02	168,55	937	
	всего за день		48,85	38,05	253,11	1610,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	сельской день				энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
		завтрак				
279	Запеканка из творога	200	11,3	10,2	24,5	317
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
462	Кавказ с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
	Итого за завтрак	708	24,66	16,8	88,35	744
		обед				
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
113	Суп гороховый с гречаними с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
	Итого за обед	912	42,27	35,76	136,55	761
	всего за день		66,93	52,56	224,90	1505,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	восьмой день				энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
		завтрак				
246	Запеканка пшеница с соусом молочным сладким	200	8,4	4,4	18,15	256
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
	Итого за завтрак	708	21,79	10,34	75,15	635
		обед				
98	Свекольник	250	5,4	4	18,2	150
45	Салат сельдь с картофелем	100	8,88	10,32	22,46	200
380	Каша пшеница	180	1,22	6,86	16,135	150
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
	Итого за обед	962	31,11	28,56	116,235	992
	всего за день		52,90	38,90	191,39	1627,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	десятый день					энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы		
		завтрак					
523	Блинчики со стуженым молоком	200	6,4	22,6	31,8	340	
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром (60/20/20)	100	3,9	8,7	24,7	192	
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70	
458	Чай с медом	200			15,04	60	
	Итого за завтрак	608	15,5	34,8	75,24	662	
		обед					
100	Расольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150	
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15	
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114	
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	2,59	5,19	6,01	142	
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63	
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112	
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130	
	Итого за обед	1082	22,63	24,25	105	764	
	Итого за день		38,13	59,05	180,24	1426	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	десятый день					энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы		
		завтрак					
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	14,63	200	
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200	
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70	
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119	
	Итого за завтрак	658	19,76	14,5	70,98	589	
		обед					
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130	
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190	
207	Каша перловая рассыпчатая	200	6,95	13,26	41,97	448	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17	
ТТК № 1	Голень куриная запеченная	120	1,35	8,21	6,01	142	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112	
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24	
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112	
	Итого за обед	1082	32,67	43,74	163,2	1220	
	Итого за день		52,43	58,24	234,18	1809,00	
	Итого за 10 дней	540,00	552,00	2 298,01	230	1632	
	Среднее за 10 дней	54	55	230	383	2720	



