

Согласовано
директор _____



Утверждено
директор ООО «ШиК» _____



Примерное 10-и дневное меню

питания детей в весенне-зимний период, для ОВЗ посещающих: ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №23, №21,
«Чапаевский губернский колледж имени О.Колычева» г.о. Чапаевск.

2022 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	100	14,61	11,06	28,00	270,00	0,06	0,47	0,06	0,41	195,59	215,16	26,56	0,64
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09	0,00	0,00	0,18	7,80	60,60	7,50	0,66
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,97	51,44	180,28	1639,02	1,07	219,64	0,08	12,86	480,38	1431,26	496,17	19,54

День: День 3

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,01	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
199	Пюре из бобовых с маслом	105	9,31	4,57	22,17	169,99	0,20	0,00	0,02	0,32	77,26	206,56	39,65	2,73
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,22	50,58	233,42	1831,07	1,28	401,00	0,15	15,98	791,38	1370,73	456,78	22,64

День: День 4

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
303	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
412	Пицца школьная, 1 вариант	100	10,09	11,10	28,26	253,00	0,10	2,37	0,04	0,56	136,58	129,52	31,21	1,44
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05

290	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,27	41,74	201,33	1627,39	1,37	417,84	0,10	13,64	503,73	1314,08	507,62	23,74

День: День 5

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
303	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
278	Тефтели 1-й вариант	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	0,03	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	2,35	3,20	8,41	71,18	0,10	5,78	0,00	0,00	14,73	15,66	5,99	1,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,94	35,43	199,07	1508,98	1,16	314,60	0,07	12,71	419,53	1209,42	451,60	19,22

День: День 6

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
303	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,01	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
	ОБЕД													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,50	51,66	201,95	1702,60	1,39	210,59	0,07	13,45	655,66	1417,56	577,30	23,35

День: День 7

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Школьники(ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,01	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
212	Омлет с колбасой или сосисками	133	14,00	27,00	2,41	307,80	0,13	0,19	0,25	0,67	84,73	217,73	17,81	2,47
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,24	68,66	184,40	1766,76	1,09	231,47	0,32	18,80	758,26	1254,96	382,36	18,77

День: День 8

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Школьники(ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09	0,00	0,00	0,18	7,80	60,60	7,50	0,66
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
234	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	7,39	12,99	9,35	180,91	0,07	0,52	0,01	0,00	42,24	83,05	12,65	0,48
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20

14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,82	62,76	209,85	1814,58	1,19	211,11	0,13	13,48	506,51	1347,67	499,34	20,32

День: День 9

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	100	14,61	11,06	28,00	270,00	0,06	0,47	0,06	0,41	195,59	215,16	26,56	0,64
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
421	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	100	7,76	4,72	47,10	262,00	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,42	36,50	218,81	1604,38	1,19	507,64	0,13	15,60	538,53	1234,40	425,97	21,16

День: День 10

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
303	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
413	Пицца школьная, 2 вариант	100	9,89	16,25	28,30	299,00	0,12	0,19	0,03	4,03	98,29	128,02	25,92	1,33
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
268	Котлеты, биточки, шницели	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,55	47,14	205,33	1666,46	1,13	401,06	0,07	17,56	421,09	1224,97	498,46	23,27

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	618,36	505,93	2048,05	16968,23	12,02	3132,85	1,31	156,69	5679,98	13115,37	4701,38	210,18