



УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08.2023 № 134

Директор ОУ С.В. Саблина

Примерное десятидневное меню для школьников с ограниченными возможностями здоровья

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Арубзовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена Мужества майора Попова С.Н.»

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 14 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С		
Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038				
174	Каша мюглиная рисовая	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017			
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52										
	ИТОГО		14,42	12,81	80,48	561,00	316,18	54,42	134,82	2,58	0,06	0,04	0,08	2,40		
Обед																
139	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96		
491	Чахохбили	80	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272		
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33		
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		19,9	90	9	3,6	7,2	0,14			0,02	5,72		

Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
Итого		21,23	20,22	92,58	734	87	80,24	267,59	4,037	37,35	72,847	0,352	12,282

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 14 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са пор-ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С		
завтрак																
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024		
184	Каша молочная рисовая	180	6,62	16,47	31,896	237	192,43	20,75	123,71	0,225	27,54		0,054	0,82		
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72						
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		12,91	19,41	69,096	452	284,83	34,35	190,1	2,263	27,559	0,014	0,097	0,844		
Обед																
215	Суп из овощей со сметаной	200/ 5	3,21	4,76	10,7	102	43,6	23,2	108,4	1,04		0,312	0,08	10,52		
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88		
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
	Огурцы консервированные	10	0,16	0,024	0,45	3	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,005	1,35		
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1		

	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		22,91	24,29	95,25	738	81,25	61,66	260,00	3,311	36	22,05	0,2204	20,85
									5					

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 14 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С		
завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038				
160	Суп молочный с лапшой домашней	200	2,92	5,8	35,56	245	164,72	24,1	144,28	0,54	39,2	20,8	0,086	0,912		
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		8,59	16,05	76,57	525,0	225,92	34,64	205,4 3	0,97	48,259	25,338	0,126	1,492		
Обед																
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6		
451	Шницели из говядины с соусом	80	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42		
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,2	8,03	21,64	179	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4		
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65		

342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		26,97	26,3	97,55	716	102,43	84,14	288,35	3,34	0	331,04	21,335	20,81

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 14 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас -са пор-ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	С		
завтрак																
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024		
173	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	314	39,9	60,9	147	1,68			0,147			
700	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		18,3	9,96	82,41	565	126,9	72,7	213,4	3,14	0,019	0,014	0,19	5,744		
Обед																
110	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/ 5	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,048	5,48		
517	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,32	4,48	202	400	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13			
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72						

Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
ИТОГО		19,95	18,71	86,18	712	473,6	78,56	337,7	3,7	56,4	378,4	0,278	5,48

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 14 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Мас-са пор-ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-кароти-н	В1	С		
завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038				
94	Каша молочная с кукурузной крупой	200	4,97	5,1	16,5	132	161,68	28,9	154,66	0,55	30,6		0,09	0,91		
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	33,3		45				0,018	0,36		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		7,3	15,41	61,98	467	201,88	32,94	220,5 ⁶	0,97	30,65 ⁹	0,038	0,148	1,27		
Обед																
113	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6		
469	Фрикадельки мясные с соусом	80	12,95	10,35	3,05	198	22,47	17,75	98	0,822	11,43	70,96	0,05			
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12			
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33		
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72		

Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36				0,04	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52									
ИТОГО	25	22,67	96,56	729	102,97	91,63	388,37	4,939	11,43	71,817	0,324	13,65		
Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36				0,04	
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52									
ИТОГО	27,58	22,27	106,94	717	113,03	90,5	326,28	7,11	36,04	21,49	0,2974	16,4		

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 14 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С				
Завтрак																		
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038						
302	Каша молочная манная	200	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017					
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,005	12,35	56	16,2	6	8,3	0,75		0,01	0,002	2				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04					
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52												
	ИТОГО		14,48	12,805	85,43	541,0	316,2	54,3	134,6	2,58	0,059	0,048	0,059	2				
Обед																		
111	Борщ «Сибирский» со сметаной	200/5	3,74	4,08	13,61	115	47,4	32,68	114,36	1,25	0,0096	0,72	0,08	7,87				
301	Птица тушеная в соусе	80	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34				
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06					
	Огурец консервированный	15	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126				
700	Напиток из ягюд	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52												
	ИТОГО		28,03	29,348	103,33	717	100,94	82,54	286,44	4,05	52,89	113,22	0,2485	11,936				

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 14 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са пор-ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С		
завтрак																
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024		
184	Каша молочная рисовая	180	6,62	16,47	31,896	237	192,43	20,75	123,71	0,225	27,54		0,054	0,82		
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		12,11	5,36	60,76	377,0	298,82	37,56	236,76	1,62	39,619	4,514	0,103	1,514		
Обед																
215	Суп картофельный с сайрой	200	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8		
451	Котлеты из говядины с соусом	100	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16		
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12			
78	Икра морковная	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045			
640	Книсель из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62		

Батон школьвий	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
ИТОГО		26,602	28,09	99,12	716	88,25	83,4	304,65	5,81	0	189,72	0,705	6,58

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 14 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	С		
завтрак																
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024		
173	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	314	39,9	60,9	147	1,68			0,147			
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72						
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		18,39	9,96	72,2	529,0	132,3	74,5	213,4	2,04	0,019	0,014	0,19	0,024		
Обед																
124	Щи из свежей капусты с картофелем с томатом со сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29		
369	Палочки рыбные	80	12,24	8,59	7	165	26,4	21,6	116	0,56	0,007		0,8			
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	221	22,5	15	51	0,6			0,03			
	Салат из морекы капусты	15	0,4	1,6	1,2	18		4,8	12,4	6,6	1,92	0,018		0,005		
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72		

Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
ИТОГО		24,41	24,62	104,92	707	106,6	68,14	282,18	8,96	1,931	0,628	0,922	23,655

	MTOTO		25,42	26,916	97,1	714	82,18	74,374	302,64	5,67	0	1193,7 4	0,332	14,21
--	-------	--	-------	--------	------	-----	-------	--------	--------	------	---	-------------	-------	-------

