

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ "Шадейская СОШ"
филиал "Жилинская ООШ"

О.Ю. Колобова



" 01 "

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП О.А. Братанова



" 01 "

2022 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7 - 11 лет (ОВЗ)

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

СОГЛАСОВАНО:
МАОУ "Шадейская СОШ"
филиал "Жилинская ООШ"

О.Ю. Колобова _____
Prof

" ____ " _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП О.А. Братанова



" 01 " 09 _____ 2022 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7 - 11 лет (ОВЗ)

Основание:
СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования
к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

1 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
382/2008	Бутерброд с джем или повид	40	1,27	4,00	20,6	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,8	8,88	0,8
112/2008	Каша пшеничная мол жидкая	200	6,04	7,27	34,28	227,16	0,21	1,31	0,048	0,168	133,12	185,41	47,34	1,21
287/2008	Кофейный напиток с мол (2 в)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
22%	итого		10,99	13,11	86,99	510,58	0,29	2,44	0,08	0,81	211,36	282,67	71,42	2,61
Обед														
44/2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	1,92	1,18	6,23	48,22	18,10	0,65
204/265/2008	Фрикадельки из гов туш в соус	100	13,13	17,69	10,17	246,62	0,11	0,55	0,07	0,55	143,23	213,32	31,21	1,83
228/2008	Макарон изд отварн с овощ	150	5,39	5,90	34,23	211,56	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
33%	итого		26,37	29,25	104,58	786,89	0,46	43,58	2,35	4,00	219,39	460,82	116,25	7,46



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

2 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02				
152/261/2008	Пудинг из творога с рисом	200	22,72	6,98	33,73	288,73	0,14	0,27	0,61	339,42	421,68	58,10	0,27				
296/2008	Соус молочный сладкий	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,01	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19				
108/2013	Чай с молоком (1 вариант)	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80				
	Хлеб пшеничный																
24%	итого		28,43	15,86	76,39	562,89	0,21	0,33	1,37	397,92	496,38	72,35	1,28				
Обед																	
229/2008	Горошек зел консерв отварной	60	1,87	1,97	4,19	46,72	0,07	0,03	0,13	13,08	40,55	13,73	0,46				
37/2008	Борщ с капустой и картоф.	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81				
181/2008	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97				
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65				
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40				
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34				
30%	Итого		32,33	25,59	84,76	705,23	0,45	0,26	3,38	121,19	464,53	124,85	9,63				



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

3 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295/2013	Макаронные изделия отв.с сыром	210	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
269/2008	Какао с молоком (1-й вар)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
24%	итого		20,43	14,51	89,47	569,92	0,18	1,40	0,09	1,67	343,44	316,65	55,15	2,72
Обед														
57/2008	Суп - пюре из картофеля	200	2,70	4,12	16,85	115,31	0,11	6,30	0,10	0,21	48,44	80,24	24,06	0,21
161/256/2008	Котлеты или биточки рыбные	100	11,37	4,00	9,56	119,63	0,06	0,85	0,23	1,21	29,51	149,15	18,80	0,54
224/2008	Соус молочный (1 вариант)	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,00	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,50
283/2008	Рис отварной	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
108/2013	Компот из смеси сухофруктов	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
33%	итого		25,06	14,05	134,11	767,11	0,89	8,37	0,54	4,47	155,46	435,25	121,72	4,24



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

4 ДЕНЬ

№ рсц в сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
380/2008	Бутерброды с маслом (2вар)	40	1,27	11,3	7,7	137,50	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,05	0,02
102/2008	Каша "Дружба"	200	6,55	8,30	35,09	274,11	0,07	0,30	0,14	65,22	94,40	23,62	0,52	0,52
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40	0,40
23%	итого		10,17	19,85	72,86	543,73	0,13	27,30	0,71	92,62	129,40	35,77	1,78	1,78
Обед														
23/2008	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,70	45,21	0,01	1,14	0,00	18,99	22,13	11,29	0,72	0,72
45/2008	Суп картофель с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	6,73	0,19	14,74	47,30	18,02	0,64	0,64
189/2008 453/2013	Котлеты, биточки, шницели Соус томатный	100	11	12,84	7,82	196,43	0,08	0,47	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26	2,26
241/2008	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,55	1,62	6,46	0,23	47,95	105,66	33,39	1,21	1,21
496/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	0,30
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	1,17
33%	итого		24,21	27,11	106,90	766,42	2,45	14,80	3,57	129,65	405,53	109,52	7,10	7,10



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

5 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Кскал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
588/2013	Вафли	50	1,4	1,65	38,50	175,00	0,015	0	0	0,35	8	18	5	0,75			
250/2013	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56			
496/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40			
25%	Итого		11,52	13,71	103,80	584,90	0,13	1,42	0,08	1,44	165,60	176,90	33,20	2,01			
Обед																	
47/2008	Суп с карт.макаронными изд	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,30	18,26	55,91	23,27	0,90			
200/2008	Тефтели из говядины в молоч соу	100	13,62	17,18	7,40	238,63	0,07	0,55	0,05	0,43	71,54	169,87	23,06	1,89			
222/2008	Каша пшениная рассыпчатая	150	4,38	4,28	26,09	160,77	0,09	11,52	0,35	2,85	32,48	57,70	25,12	1,05			
284/2008	Компот из яблос с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20			
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40			
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34			
33%	Итого		26,75	24,96	111,05	777,64	0,42	27,97	0,59	4,86	160,68	404,82	109,19	7,78			



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

6 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
109/2008	Каша овс из "Геркулеса" жид	200	6,32	8,90	25,48	207,38	0,19	1,39	0,05	0,45	148,68	202,23	49,76	1,30
298/2008	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
21%	итого		13,77	19,13	68,37	501,63	0,28	2,43	0,12	1,21	261,87	317,83	70,61	2,40
Обед														
71/2008	Суп картоф.с крулой рыб конс	200	4,98	4,17	14,71	136,78	0,05	8,28	0,17	1,91	28,40	46,72	17,64	0,53
189/2008	Биточки , котлеты, шницели Соус томатный	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,47	0,06	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26
228/2008	Макарон изд отварн с овощ	150	5,39	5,90	34,23	211,56	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,30	1,17
30%	итого		25,38	22,40	94,77	709,41	0,90	39,85	0,59	4,47	102,30	339,64	93,80	6,60



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

7 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
382/2008	Бутерброд с джем или повид	40	1,27	4,00	20,6	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,8	8,88	0,8
53/2008	Суп молочный с макарон.изд	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
269/2008	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
23%	Итого		14,30	15,82	85,97	543,12	0,22	2,92	0,09	0,99	354,97	339,40	73,34	2,71
Обед														
54/2008	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66
171/263	Рыба гуп в смет.соусе	130	15,92	17,62	6,62	243,34	0,13	1,53	0,57	3,15	90,64	243,36	42,96	0,88
241/2008	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,55	1,62	6,46	0,02	0,23	47,95	105,66	33,39	1,21
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
33%	Итого		26,51	31,83	97,29	776,54	2,47	19,56	0,98	8,20	240,09	518,85	148,73	5,34



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

8 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
564/2013	Булочка Домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
108/2008	Каша молоч. пшеничная жид.	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,30	17	132	184,7	47,23	1,2	0,97
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
26%	итого		14,29	16,12	101,55	609,04	0,30	4,10	17,05	133	205,95	105,27	13,74	2,16
Обед														
4/2008	Салат из белокач.кап с морк	60	0,50	3,04	3,19	41,02	0,02	22,98	0,12	2,70	25,90	19,04	10,34	0,35
59/2008	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	0,08	6,60	0,63	0,31	70,15	81,10	27,25	0,72
406/2013	Шлов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
282/2008	Компот из св.плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
32%	итого		26,09	24,78	108,65	762,51	0,79	40,88	0,77	9,7	171,60	335,14	104,29	5,99



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

9 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
590/2013	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	208,50	0,04	0	0,01	1,75	14,5	45	10	1,05
132/2008	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	0,12	0,99	0,39	0,87	159,6	302,4	24,99	3,12
285/2008	Кофейный напиток на ступц мол	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
35%	итого		27,78	34,83	96,93	812,99	0,24	1,27	0,40	3,33	278,44	454,48	56,91	5,20
Обед														
41/2008	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	9,81	0,21	2,40	35,37	70,98	28,19	1,03
367/2018	Курица в соусе с томатом	125	13,60	13,50	4,10	242,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
227/2008	Макаронные изд.отварные	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,3	86,21	71,51	29,73	1,37
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
30%	итого		26,89	30,26	96,75	706,66	0,87	90,28	0,39	4,09	191,08	311,89	100,12	5,81



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

10 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
380/2008	Бутерброды с маслом (Звар)	30	1,27	11,3	7,7	137,50	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02	
114/2008	Каша рисовая мол жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,12	0,07	1,39	0,05	0,168	131,85	143,73	30,36	
496/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80	
23%	итого		11,05	18,40	84,83	548,62	0,13	1,39	0,10	157,25	188,73	39,81	1,56	
Обед														
246/2008	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,98	8,40	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	
56/2008	Суп -лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48	7,96	
379/454/2013	Кнели из говядины томатный Соус	100	16,73	14,12	7,68	231,68	0,07	0,67	0,03	0,56	59,35	192,62	26,25	
219/2008	Каша гречневая рассыпч	150	8,75	5,43	45,00	263,81	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,36	
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	18,00	
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40	
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,84	21,00	94,86	28,20	2,34	
34%	итого		36,16	24,68	106,39	802,29	0,54	10,17	0,26	5,52	140,25	542,82	190,61	
													12,13	

