


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Основная общеобразовательная школа с. Большая Федоровка»  
И.В. Маркелова



Приказ № 138 от 30.12.2022 г.

**Примерное десятидневное меню**  
**МОУ «Основная общеобразовательная школа с. Большая Федоровка»**  
**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**  
**возрастной категория: учащиеся 5-9 классов**

**Время: 2022-2023 год**

Используемая литература:  
«Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»;

ООО Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2018, составитель профессор Перевалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В.

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины															
							Са	Мg	Fe	P	A	B	PP	C															
<b>завтрак</b>																													
256	180	Макаронные изделия отварные	7	0,5	34,5	228	16,5	10,6	54,5	1,29	41,2	0,07	0	0															
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0	0	0,4	0												
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	0	0,5	0												
	<b>Итого</b>		<b>9,2</b>	<b>0,7</b>	<b>66,1</b>	<b>369</b>	<b>33,1</b>	<b>35,5</b>	<b>113,4</b>	<b>3,43</b>	<b>41,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>												
<b>обед</b>																													
104,433	250	Щи из свежей капусты с картофелем	7,3	9,9	6,4	144	50	27,2	95,3	1,5	25	0,062	0	0															
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0	0,4	0	0												
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	0,5	0	0												
	50	Булка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0	0	0,5	0												
	<b>Итого</b>		<b>13,23</b>	<b>16,69</b>	<b>68,44</b>	<b>482</b>	<b>75,72</b>	<b>58,26</b>	<b>189,14</b>	<b>4,13</b>	<b>25</b>	<b>0,172</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,1</b>	<b>0</b>												

День 2

№ рец	Выход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины									
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C									
<b>завтрак</b>																							
268	100	Омлет натуральный	8,6	14	2,1	168	79,1	12,5	149,7	1,64	173,7	0,05	0	0,3									
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0										
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0									
	<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>14,2</b>	<b>33,7</b>	<b>309</b>	<b>95,7</b>	<b>37,4</b>	<b>208,6</b>	<b>16,26</b>	<b>173,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>									
<b>обед</b>																							
1	80	Салат из капусты белокачанной	1,12	4,8	6,64	74	31,2	12,8	22,4	0,42	0	0,02	0	13,6									
256	180	Макаронные изделия оварные	7	0,5	34,5	228	16,5	10,6	1,29	54,5	41,2	0,07	0	0									
350	70	Тефтели из птицы с рисом (ёжки)	7	7	7	119	26	11	76	0,9	11	0,03	0	0									
422	50	Соус томатный с овощами	1	1,3	3,1	28,15	7,25	7,4	16,3	0,33	5,7	0,012	0	1,3									
495	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0									
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0									
	100	Свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	11	2,21	0	0,03	0	7									
82	<b>Итого</b>		<b>17,92</b>	<b>14,1</b>	<b>94,14</b>	<b>642,15</b>	<b>123,55</b>	<b>81,7</b>	<b>121,29</b>	<b>59,55</b>	<b>107,9</b>	<b>0,232</b>	<b>0,4</b>	<b>21,9</b>									



День 3

№ п/п	Вход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
380	150	Капуста тушёная	3,3	5,1	12,1	108	90,1	34,3	66,4	1,32	25,6	0,04	0	21,3
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>5,3</b>	<b>43,7</b>	<b>249</b>	<b>106,7</b>	<b>59,2</b>	<b>125,3</b>	<b>3,46</b>	<b>25,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>
<b>обед</b>														
149	80	Огурцы	0,6	0,1	1,4	12	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0,18	2
		маринованные												
376	250	Рагу из птицы	28	35	23	512	52	72	255	3,8	102	0,23	0	14,5
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Пирожки в ассортименте	4,9	5,18	46,02	197	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0,01	0,55
	<b>Итого</b>		<b>35,3</b>	<b>40,38</b>	<b>86,9</b>	<b>824</b>	<b>97,86</b>	<b>113,81</b>	<b>282,51</b>	<b>7,34</b>	<b>102,01</b>	<b>0,37</b>	<b>0,59</b>	<b>17,05</b>

День 4

№ п/п	Вход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
Завтрак																	
172	180	Картофель, тушёный с луком	4,7	14	18	214	78,8	35,1	125,8	1,28	23	0,13	0	9			
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0			
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
	Итого		6,9	14,2	49,6	355	95,4	60	184,7	3,42	23	0,18	0,4	0			
обед																	
149	80	Помидоры консервированные	0,6	0,1	1,4	5,5	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0	8,8			
375	250	Плов из отварной птицы	25	21	31	416	44	45	208	1,86	24	0,06	0	1,9			
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
82	100	Свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	11	2,21	0	0,03	0	7			
	Итого		28	21,6	58,5	568,5	90,2	86	289,6	5,87	24	0,16	0,4	17,7			

День 5														
№ п/п	Выход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>завтрак</b>														
268	100	Омлет натуральный	8,6	14	2,1	168	79,1	12,5	149,7	1,64	173,7	0,05	0	0,3
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>14,2</b>	<b>33,7</b>	<b>309</b>	<b>95,7</b>	<b>37,4</b>	<b>208,6</b>	<b>16,26</b>	<b>173,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>
<b>обед</b>														
26	80	Салат из свеклы отварной	1,1	4,9	6,1	73	27,7	15,8	30,9	1,04	0	0,02	0	6,2
202	180	Каша гречневая рассыпчатая	105	8	47	300	20	166	246	6	29	0,3	0	0
327	80	Гуляш из говядины	12	11	2	158	9	14	100	1,76	175,1	0,02	0	0
459	200	Кампот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0,2
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Ватрушка	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
	<b>Итого</b>		<b>29,73</b>	<b>30,59</b>	<b>118,64</b>	<b>877</b>	<b>92,32</b>	<b>232,86</b>	<b>474,54</b>	<b>10,48</b>	<b>1780</b>	<b>0,45</b>	<b>0,9</b>	<b>6,4</b>



День 6

№ рец	Выход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины										
							Ca	Mg	Fe	P	A	B	PP	C										
<b>завтрак</b>																								
256	180	Макаронные изделия отварные	7	0,5	34,5	228	16,5	10,6	54,5	1,29	41,2	0,07	0	0	0	0								
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0	0	0								
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	0	0								
	<b>Итого</b>		9,2	0,7	66,1	369	33,1	35,5	113,4	3,43	41,2	0,12	0,4	0	0	0								
<b>обед</b>																								
98/267	250	Свекольник	7,15	9,35	11,02	173	63	37,8	140,9	2,54	100,6	0,09	0	0	0	8,1								
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0,05	0,4	0	0								
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,06	0,5	0	0	0								
	50	Булка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	1,01	0,9	0	0	0								
	<b>Итого</b>		13,08	16,14	73,06	511	88,72	68,86	239,74	5,17	100,6	1,01	0,9	0	0	8,1								

День 7

№ п/п	Выход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
268	100	Омлет натуральный	8,6	14	2,1	168	79,1	12,5	149,7	1,64	173,7	0,05	0	0,3
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>14,2</b>	<b>33,7</b>	<b>309</b>	<b>95,7</b>	<b>37,4</b>	<b>208,6</b>	<b>16,26</b>	<b>173,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>

обед

4	80	Салат из капусты белокачанной и свеклы	1,1	4,9	4	65	32	13	24	0,66	0	0,02	0	11
377	180	Картофельное пюре	3,8	7	10,9	122	45,9	29,5	92,7	1,04	35,8	0,14	0	4,5
376	80	Птица в соусе с томатом	11,3	12,2	2,5	165	19,7	14,5	55	1,01	77,1	0,03	0	0,9
495	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	200	Сок фруктовый	2	0,4	22,4	90	14	8	14	2,8	0	0	0,2	4
	<b>Итого</b>		<b>17,8</b>	<b>26,2</b>	<b>70,6</b>	<b>585</b>	<b>144,2</b>	<b>94,1</b>	<b>288,8</b>	<b>6,79</b>	<b>35,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,6</b>	<b>19,7</b>



День 8

№ реп	Вход	Наименования блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
завтрак															
380	150	Капуста тушёная	3,3	5,1	12,1	108	90,1	34,3	66,4	1,32	25,6	0,04	0	21,3	
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0	
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>5,3</b>	<b>43,7</b>	<b>249</b>	<b>106,7</b>	<b>59,2</b>	<b>125,3</b>	<b>3,46</b>	<b>25,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	
обед															
149	80	Огурцы маринованные	0,6	0,1	1,4	12	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0,18	2	
333	250	Ленивые голубцы	25	30	10,5	410	60	50	300	4,07	47,5	0,07	0	21,7	
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0	
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	50	Пирожок в ассортименте	4,9	5,18	46,02	197	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0,01	0,55	
	<b>Итого</b>		<b>32,5</b>	<b>35,38</b>	<b>74,22</b>	<b>649</b>	<b>105,86</b>	<b>91,81</b>	<b>452,51</b>	<b>6,79</b>	<b>47,51</b>	<b>0,21</b>	<b>0,59</b>	<b>24,25</b>	

День 9 № реци	Вход	Наименования блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	Pp	C
завтрак														
172	180	Картофель, тушёный с луком	4,7	14	18	214	78,8	35,1	125,8	1,28	23	0,13	0	9
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0	0	0	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>6,9</b>	<b>14,2</b>	<b>49,6</b>	<b>355</b>	<b>95,4</b>	<b>60</b>	<b>184,7</b>	<b>3,42</b>	<b>23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>
обед														
149	80	Помидоры консервированные	0,6	0,1	1,4	5,5	18,6	11,3	19,4	0,48	0	0,02	0	8,8
256	180	Макаронные изделия отварные	7	0,5	34,5	228	16,5	10,6	54,5	1,29	41,2	0,07	0	0
	70	Котлеты из птицы	10,8	6,5	6,2	128	27,7	13,2	68,8	0,97	40,9	0,05	0	0,6
372	50	Соус томатный с овощами	1	1,3	3,1	28,15	7,25	7,4	16,3	0,33	5,7	0,012	0	1,3
422	50	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0	0	0	0
495	200	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
82	100	Свежий фрукт	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	11	2,21	0	0,03	0	7
	<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>9,1</b>	<b>88,1</b>	<b>582,65</b>	<b>112,65</b>	<b>82,4</b>	<b>232,7</b>	<b>6,47</b>	<b>87,8</b>	<b>0,232</b>	<b>0,4</b>	<b>17,9</b>

День 10											
№ рец	Выход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				
							Са	Mg	P	Fe	A
завтрак											
268	100	Омлет натуральный	8,6	14	2,1	168	79,1	12,5	149,7	1,64	173,7
457	200	Чай с сахаром	0,4	0,2	18,6	76	10,2	8,4	15,4	1,64	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0
	<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>14,2</b>	<b>33,7</b>	<b>309</b>	<b>95,7</b>	<b>37,4</b>	<b>208,6</b>	<b>16,26</b>	<b>173,7</b>
обед											
150	80	Икра кабачковая (промышленного производства)	1,5	7,1	6,2	94	32,8	12	30	0,56	0
385	180	Рис отварной	4,5	6,5	47	263	9	32	98	0,03	32
308	70	Котлеты рыбные любительские	8,4	1,4	4,2	63	31,5	20,1	125,3	0,62	27
495	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0
	40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0
	50	Рогалик	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0
	<b>Итого</b>		<b>20,53</b>	<b>21,69</b>	<b>121,84</b>	<b>766</b>	<b>276,52</b>	<b>101,16</b>	<b>350,94</b>	<b>2,89</b>	<b>59</b>