



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с. Крутое

И.В. Лемонджава

Приказом № 268 от «6» октября 2023г.

Примерное десятидневное меню

2-х разовое питание (завтрак, обед)

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы с. Крутое (с 7 до 11 лет)**

**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)**

День 1

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша рисовая жидкая молочная	200	4.64	9.74	39.46	264.54	0.06	1.06	0.06	0	118.54	125.58	27.38	0.46
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.58	0.06	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого завтрак	440	11.08	20.77	71.93	519.14	0.15	2.64	0.15	0	279.16	272.64	48.72	1.29
обед														
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.34	4.30	6.48	70.52	0.04	9.24	0.04	0	24.48	0	14.68	0.54
138	Картофельное пюре	150	3.09	4.92	20.00	138.33	0.12	10.8	0.12	0	35.6	0	28.4	1.04
125	Кура отварная	90	22.50	18.90	0.39	261.00	0.05	0.86	0.05	0	18.89	0	18.89	1.77
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
306	или ягодного	200	0.00	0.00	20.00	76.00	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	480	32.06	35.90	75.46	751.75	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38
	Итого за день:	1260	43.14	56.67	147.39	1234.89	0.47	24.33	0.47	0	396.59	346.14	146.83	6.67

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 2

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.65	0.11	0.26	0.11	0	103.08	225.78	16.14	2.64
378	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.80	75.34	0.04	1.24	0.04	0	117.76	86.32	14.32	0.38
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
Итого завтрак		390	17.72	33.58	32.33	500.99	0.18	1.5	0.18	0	229.24	334.6	30.46	3.37
обед														
68	Свекольник	200	1.54	3.92	10.52	83.34	0.04	3.72	0.04	0	21.74	0	19.16	0.92
172	Каша гречневая, рассыпчатая	150	3.09	4.92	20.00	233.56	0.12	10.8	0.12	0	35.6	0	28.4	1.04
98	Котлета рубленая из птицы или кролика (с маслом)	90	14.27	13.72	13.32	234.00	0.16	0.74	0.16	0	48.92	65.46	18.16	2.96
301	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.00	76.00	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за обед:		700	23.15	23.22	88.35	749.60	0.31	15.38	0.31	0	94.11	73.5	90.45	5.02
Итого за день:		1090	40.87	56.80	120.68	1250.59	0.60	16.76	0.6	0	353.38	473.56	120.91	9.58

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 3

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из гречневой	200	8.26	12.38	33.50	280.96	0.2	1.56	0.2	0	174.84	234.04	94.5	2.74
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
112	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10	0.03	0	16	11	9	2.2
	Итого за завтрак:	540	13.78	22.55	64.33	517.56	0.3	12.86	0.3	0	325.02	357.54	117.5	5.43
	Итого за завтрак:													
обед														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.00	15.06	88.66	0.06	5.28	0.06	0	10.7	0	16.74	0.68
101	Зразы "Школьные"	90	11.46	14.48	10.72	220.10	0.05	0.34	0.05	0	34.35	0	21.88	1.17
138	Картофельное пюре	150	3.09	4.92	20.00	138.33	0.12	10.8	0.12	0	35.6	0	28.4	1.04
42	Винегрет овощной	80	1.04	1.84	5.76	43.20	0.02	4.14	0.02	0	18.59	0	12.93	0.54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	480	23.28	24.00	108.45	742.99	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38
	Итого за день:	1320	37.06	46.55	172.78	1260.55	0.66	33.82	0.67	0	481.06	431.04	246.36	10.93

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 4

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
177	Каша из смеси круп (пшена с изюмом)	200	9.84	11.12	40.02	299.52	0.16	1.2	0.16	0	164.4	270.92	66.44	2.12
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого за завтрак:	440	20.31	41.51	100.98	536.12	0.23	2.5	0.23	0	298.58	383.42	80.44	2.61
обед														
54	Рассольник ленинградский	200	1.66	3.98	11.86	91.02	0.86	5.16	0.06	0	11.58	0	17.3	0.64
246	Гуляш	80	10.69	11.26	2.68	131.20	0.01	0.96	0.01	0	18.88	28.02	16.22	1.6
212	Макаронные изделия отварные	150	5.36	3.81	31.95	186.48	0.06	0	0.06	0	9.17	0	7.35	0.72
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	0.02	15.08	0.02	0	23.06	22.22	22.65	0.4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	740	24.31	22.41	108.42	709.08	1.06	21.6	0.27	0	119.49	123.74	112.46	5.43
	Итого за день:	1210	44.62	63.92	209.40	1245.20	1.29	24.1	0.5	0	418.7	507.16	192.9	8.04

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной к	200	5.56	9.74	38.50	264.54	0.08	1.06	0.08	0	121.88	107.44	18.46	0.46
378	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.80	75.34	0.04	1.24	0.04	0	117.76	86.32	14.32	0.38
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	0	0.03	0	22	76.8	4.8	1
	Итого за завтрак:	480	14.42	23.09	68.47	538.88	0.18	2.3	1.8	0	270.04	293.06	37.58	2.19
обед														
33	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.90	4.10	12.42	117.96	0.06	5.84	0.06	0	66.6	108.8	34.6	0.9
127	Рагу из курицы	240	25.20	8.40	21.00	260.88	0.14	135.6	0.14	0	38.4	231.6	111.6	2.52
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	0.02	15.08	0.02	0	23.06	22.22	22.65	0.4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
112	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10	0.03	0	16	11	9	2.2
	Итого за обед:	880	40.10	16.26	105.15	726.22	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38
	Итого за день:	1360	54.52	42.27	163.92	1265.10	0.54	169.22	2.17	0	470.9	440.18	264.37	10.28

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 6

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
184	Каша ячневая молочная вязкая	200	6.70	7.78	34.82	236.76	0.12	0.48	0.12	0	139.88	0	32.1	0.84
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого на завтрак	440	12.22	17.95	65.65	473.36	0.19	1.78	0.19	0	274.06	112.05	46.1	1.33
обед														
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.34	4.30	6.48	70.52	0.04	9.24	0.04	0	24.48	0	14.68	0.54
138	Картофельное пюре	150	3.09	4.92	20.00	138.33	0.12	10.8	0.12	0	35.6	0	28.4	1.04
90	Рыба припущенная	90	20.48	6.41	0.56	141.75	0.16	0.23	0.16	0	16.81	0	24.38	0.53
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
112	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10	0.03	0	16	11	9	2.2
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	880	31.74	23.91	97.83	733.50	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38
	Итого за день:	1320	43.96	41.86	163.48	1206.86	0.66	33.24	0.67	0	444.33	196.55	183.64	8.45

День 7

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.65	0.11	0.26	0.11	0	103.08	225.78	16.14	2.64
378	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.80	75.34	0.04	1.24	0.04	0	117.76	86.32	14.32	0.38
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого завтрак	390	17.72	33.58	32.33	500.99	0.18	1.5	0.18	0	229.24	334.6	30.46	3.37
обед														
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5.90	3.14	23.70	148.92	0.16	3.44	0.16	0	24	0	29.7	1.72
119	Голубцы ленивые	180	15.12	14.22	11.52	235.26	0.05	19.8	0.05	0	57.6	165.6	34.2	5.52
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	720	27.45	25.24	96.21	720.08	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38
	Итого за день:	1110	45.17	58.82	128.54	1221.07	0.51	25.93	0.52	0	388.22	573.7	155.44	13.42

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 8

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
196	Каша молочная "Дружба"	200	6.70	7.78	34.82	236.76	0.12	0.48	0.12	0	139.88	0	32.1	0.84
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого на завтрак	440	12.22	17.95	65.65	473.36	0.19	1.78	0.19	0	274.06	112.05	46.1	1.33
Итого за завтрак:														
обед														
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1.60	4.80	11.23	93.75	0.05	7.63	0.05	0	27.83	0	19.48	0.9
240	Плов из куры	240	22.80	28.54	37.87	502.66	0.07	0.74	0.07	0	24.53	0	45.19	2.06
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.10	0.00	9.30	37.00	0	0	0	0	2.72	0	0.72	0.08
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	750	28.75	34.00	82.91	756.11	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38
	Итого за день:	1190	40.970	51.950	148.56	1229.5	0.41	10.15	0.41	0	346.54	185.55	135.49	5.6

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 9

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	7.78	9.84	34.06	257.30	0.2	0.48	0.2	0	131.36	0	64.36	1.58
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого завтрак	440	13.30	20.01	64.89	493.90	0.27	1.78	0.27	0	265.54	112.5	78.36	2.07
33	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	1.34	4.30	6.48	117.96	0.04	9.24	0.04	0	24.48	0	14.68	0.54
127	Рагу из курицы	240	25.20	8.40	21.00	260.88	0.14	135.6	0.14	0	38.4	231.6	111.6	2.52
28	Салат витаминный	80	1.28	3.68	8.88	72.00	0.02	11.1	0.01	0	30.82	0	15.74	0.77
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	780	33.37	17.14	93.27	703.54	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38
	Итого за день:	1220	46.67	37.15	158.16	1197.44	0.58	158.12	0.58	0	416.04	417.6	269.32	7.97

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 10

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной к	200	5.56	9.74	38.50	264.54	0.08	1.06	0.08	0	121.88	107.44	18.46	0.46
378	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.80	75.34	0.04	1.24	0.04	0	117.76	86.32	14.32	0.38
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого завтрак	440	9.34	18.49	68.19	475.88	0.27	1.78	0.27	0	265.54	112.5	78.36	2.07
59	Суп картофельный с крупой	200	2.14	2.00	15.06	70.52	0.06	5.6	0.06	0	12.38	0	19.2	0.74
125	Кура отварная	90	22.50	18.90	0.39	261.00	0.05	0.86	0.05	0	18.89	0	18.89	1.77
150	Капуста тушенная	150	3.26	4.08	14.16	105.84	0.06	24.72	0.05	0	77.57	0	29.45	1.14
42	Винегрет овощной	80	1.04	1.84	5.76	43.20	0.02	4.14	0.02	0	18.59	0	12.93	0.54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	780	34.49	27.58	92.28	733.26	0.32	21.69	0.32	0	117.43	73.5	98.11	5.38
	Итого за день:	1220	43.83	46.07	160.47	1209.14	0.58	37.5	0.58	0	449.77	186.5	207.7	8.33

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>