

Утверждаю:

Директор

МБОУ Деркульской ООШ

Титов С.Н.

10 сентября 2023г



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья МБОУ Деркульской основной общеобразовательной школы  
в осенне- зимний период на 2023-24 учебный год**

Основание: «Сборник рецептов блюд и кулинарных  
Изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2011 год.  
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений»  
под редакцией Кучмы В.Р., 2016;

ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (возраст 12-18 лет)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	P3
			Б	Ж	У										
2.		3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
0м	Омлет натуральный	200	16,46	18,5	3,3	246,06	0,138	4,74	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
	Горошек зеленый консер.	100	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0		6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
2м	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>27,18</b>	<b>24,12</b>	<b>34,09</b>	<b>524,92</b>	<b>0,55</b>	<b>8,88</b>	<b>285,66</b>	<b>3,51</b>	<b>386,76</b>	<b>561,32</b>	<b>98,49</b>	<b>5,16</b>	<b>362,24</b>

д

	Икра кабачковая	100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40

Биточек мясной	100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
Рис отварной	200	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за обед	1000	26,91	24,99	89,39	820,71	0,35	54,44	22,00	6,84	136,57	408,68	125,49	7,81	423,86
Итого за день 1	1640	54,09	49,11	123,48	1345,63	0,46	70,43	288,10	8,09	527,00	703,31	172,53	12,72	601,08

2 ДЕНЬ

зтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	0
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Сыр (Российский и др.)	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,0	128,0	9,00	0,20	51,0
Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	45,00
Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00

620		13,78	17,75	48,75	472,63	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22
Огурец соленый	100	0,47	3,08	1,50	36,24	0,02	8,72	0	1,54	7,63	13,90	8,74	0,37	40,67
Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	250	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10
Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
Картофельное шоре	200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
Компот из смеси сух	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
о за обед	1000	29,48	33,17	71,35	670,45	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,50	1018,74
о день 2	1620	43,26	50,92	120,1	1143,08	1,04	45,43	343,50	11,17	493,43	1012,67	216,51	10,66	1380,98

3 ДЕНЬ

зтрак

Шницель мясной	100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
Картофельное шоре	200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52

Огурцы соленые	100	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,90	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Итого за завтрак	677	20,51	17,34	51,05	503,05	0,35	40,69	18,30	2,91	91,60	294,35	85,00	5,68	111,06

бед

Салат из Квашеной капусты	100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
Суп с макаронными изделиями	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
Шлов с мясом Птицы (куры)	210	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
Компот из смеси сух	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за обед	910	43,34	27,1	84,66	886,13	0,52	21,17	116,29	6,20	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,40
Итого день 3	1587	63,85	44,44	135,71	1418,30	0,86	61,86	134,59	9,11	192,12	780,94	200,28	14,85	1218,46

4 ДЕНЬ

завтрак

Залежанка Творожная с морковью	200	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
--------------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------	--------

Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,01	16,05
Кофейны й напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,00
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
Хлеб пшеничный.	40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
о за завтрак	575	31,79	21,64	51,59	589,99	0,25	41,07	137,15	1,74	578,10	541,35	89,25	2,35	735,59

бел

Огурцы соленые	100	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
Котлета мясная	100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
Каша пшеничная	200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Компот из смеси сухофрукт ов	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40

Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
за обед	1000	31,48	22,49	90,11	819,32	0,53	115,00	4952,00	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51	5604,10	
день 4	1575	63,27	44,13	141,7	1409,31	0,78	156,07	5089,15	8,31	690,57	970,50	192,22	11,86	6339,69	

автрак 5 ДЕНЬ

Куры отварные	100	21,67	13,33	-	206,67	0	1,5	0,2	0,5	50,1	18,0	126,8	1,2	63,20	
Отурец соленый	100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5010	9,00	4,020	0,15	3,00	
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0	
Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,90	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14	
Хлеб пшеничный.	40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0	
за завтрак	647	33,8	16,21	53,21	554,46	0,71	8,41	1,60	5,37	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34	

бед

Салат из Свеклы отварной	100	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14	
Суп рыбный	250	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,3	2,82	28,82	163,8	43,33	1,49	37,3	
Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89	15,6	
Компот из смеси	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57	







о о за завтрак		612	23,66	14,45	53,21	504,88	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17
бед															
Салат из Квашеной капусты	100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44		161,86
Борщ с картофелем и фасолью	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	0	1,57	44,82	72,82	28,34	1,30		231,14
Плов с мясом Птицы (куры)	210	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32		259,40
Компот из смеси сухофрукт ов	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15		3,57
Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80		0,40
Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08		0
о о за обед	910	32,78	27,55	84,25	846,95	0,33	60,37	227,20	6,22	131,26	370,41	118,07	6,86		664,80
о о за день 7	1522	56,44	42	137,46	1351,83	0,64	81,18	307,20	9,32	356,42	703,57	190,32	12,95		1374,97

**8 ДЕНЬ**

**звтрак**

Горошек зеленый консер.	100	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21		15,00
Омлет натуральный	200	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,74	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037		303,58
Фрукты свежие: яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		45,00

М	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный.	40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Ого за завтрак	690	26,98	25,06	41,29	557,43	0,91	78,2	8083,66	4,31	325,88	709,15	131,53	10,56	8165,54
	бел														

	Салат из свеклы отварной	100	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
2м	Суп с макаронными изделиями	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
4	Котлета мясная	100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
1	Картофельное пюре	200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
1	Компот из смеси сухофрукт ов	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
	Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
	Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Ого за обед	1000	37,46	22,11	80,57	799,73	0,43	52,8 1	205,81	3,61	157,71	359,7 0	106,54	6,79	261,07
	Ого за день 8	1690	64,44	47,17	121,86	1357,16	1,36	183,5 7	8129,47	7,78	476,79	1071,2 5	240,77	17,55	8461,79
	втрак														

9 ДЕНЬ

	Огурец соленый	100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
--	----------------	-----	------	------	------	------	------	------	---	------	------	------	------	------	------

Тфтели куриные	100	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Кофейны й напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,60	0,15	0,30	0,06	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>26,89</b>	<b>17,26</b>	<b>80,85</b>	<b>645,57</b>	<b>0,50</b>	<b>6,30</b>	<b>45,70</b>	<b>2,73</b>	<b>174,46</b>	<b>450,96</b>	<b>187,35</b>	<b>6,95</b>	<b>45,40</b>

### Обед

Салат из Квашеной капусты	100	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
Рис отварной	200	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
Компот из смеси сухофрукт	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57

Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
за обед	1000	21,35	16,35	85,7	705	0,32	43,9	172,0	7,87	105,78	302,79	92,50	7,68	371,69
за день 9	1655	48,24	33,61	166,61	1350,57	0,82	50,2	217,7	10,6	280,24	753,75	279,85	14,63	417,09

**10 ДЕНЬ**

**завтрак**

Каша молочная «Дружба»200\5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,7	43,77	0,83	56,07
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	0
Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	45,00
Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,0	9,00	0,20	51,00
Хлеб пшеничный.	40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,45	0
за завтрак	625	15,61	21	62,82	564,09	0,22	8,66	121,0	1,48	432,50	399,8	88,37	6015	152,67

**Обед**

Огурец соленый	100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
Суп картофельный с фасолью	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0	2,45	36,57	106,7	38,27	1,98	201,90

Биточек мясной	100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
Каша пшеничная	200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
0 за обед	1000	34,34	21,27	97,82	850,38	0,67	18,2	64,63	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41
0 за день 10	1625	49,95	42,27	160,64	1414,47	0,9	26,86	185,63	12,83	590,84	772,56	209,8	15,61	1246,08