

Согласовано  
Директор МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»  
Зеленская Н.В.



Держаю  
Директор МБОУ  
Краснокоммунарская СОШ»  
Жеябина Г.Н.



**Примерное  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(ОВЗ)**

**МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»  
Оренбургской области**

Сезон: осень-зима

Время пребывания детей: 8-30 – 18.10

В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед.

Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

### Неделя 1

| №<br>рец.             | Наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | э/ц<br>ккал   | Витамины (мг)  |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                       |                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В <sub>1</sub> | С           | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 1                     | 2                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8              | 9           | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>День 1</b>         |                                     |                 |                      |              |               |               |                |             |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>        |                                     |                 |                      |              |               |               |                |             |              |             |                           |               |              |             |
| 204                   | Макаронные изделия отварные с сыром | 220             | 15,2                 | 17,9         | 38,4          | 306,2         | 0,09           | 0           | 129,6        | 0,63        | 184,5                     | 261,86        | 12,7         | 0,77        |
| 14                    | Масло сливочное порциями            | 15              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,0          | 0              | 0           | 40,0         | 0,1         | 2,4                       | 3,0           | 0            | 0           |
| 15                    | Сыр твердый порциями                | 25              | 4,64                 | 5,9          | 0             | 72,0          | 0,01           | 0,14        | 52,0         | 0,1         | 176,0                     | 100           | 7,0          | 0,2         |
| 376                   | Чай с сахаром                       | 200             | 0,07                 | 0,02         | 15,0          | 60,0          | 0              | 0,27        | 0            | 0           | 13,6                      | 22,13         | 11,73        | 2,13        |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02           | 0           | 0            | 0,26        | 4,6                       | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                       | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02           | 0           | 0            | 0,26        | 4,6                       | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>            | <b>500</b>      | <b>23,15</b>         | <b>31,47</b> | <b>72,85</b>  | <b>597,72</b> | <b>0,14</b>    | <b>0,41</b> | <b>221,6</b> | <b>1,35</b> | <b>385,7</b>              | <b>421,79</b> | <b>44,63</b> | <b>3,54</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |                                     |                 |                      |              |               |               |                |             |              |             |                           |               |              |             |
| 342                   | Компот из свежих яблок              | 200             | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6         | 0,01           | 0,9         | 0            | 0           | 14,18                     | 4,4           | 5,14         | 0,95        |
| ПР                    | Кондитерское изделие                | 75              | 3,9                  | 3,06         | 23,9          | 139,0         | 0,07           | 0           | 3,0          | 0           | 11,3                      | 39,2          | 15,2         | 0,73        |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>     | <b>275</b>      | <b>4,06</b>          | <b>3,22</b>  | <b>51,78</b>  | <b>253,6</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,9</b>  | <b>3</b>     | <b>0</b>    | <b>25,48</b>              | <b>43,6</b>   | <b>20,34</b> | <b>1,68</b> |
|                       | <b>Всего:</b>                       | <b>775</b>      | <b>27,21</b>         | <b>34,69</b> | <b>124,63</b> | <b>851,32</b> | <b>0,22</b>    | <b>1,31</b> | <b>224,6</b> | <b>1,35</b> | <b>411,18</b>             | <b>465,39</b> | <b>64,97</b> | <b>5,22</b> |

| <b>День 2</b>         |  |            |              |              |               |               |              |             |              |               |               |               |               |              |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>        |  |            |              |              |               |               |              |             |              |               |               |               |               |              |
| 71                    | *Овощи свежие в нарезке (огурцы)           | 60         | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,2           | 0,02         | 2,94        | 0            | 0,01          | 10,2          | 18,0          | 8,4           | 0,3          |
| 268                   | Тефтели из говядины                        | 110        | 7,92         | 11,27        | 6,61          | 161,0         | 0,03         | 0           | 20,1         | 1,78          | 94,24         | 15,3          | 6,41          | 84,88        |
| 302                   | Каша перловая                              | 200        | 4,46         | 4,34         | 31,69         | 183,6         | 0,06         | 0           | 20,0         | 1,03          | 6,06          | 38,67         | 21,12         | 1,12         |
| 376                   | Чай с сахаром                              | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,0          | 60,0          | 0            | 0,27        | 0            | 0             | 13,6          | 22,13         | 11,73         | 2,13         |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02         | 0           | 0            | 0,26          | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                              | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02         | 0           | 0            | 0,26          | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>610</b> | <b>16,03</b> | <b>16,09</b> | <b>73,76</b>  | <b>505,32</b> | <b>0,15</b>  | <b>3,21</b> | <b>40,1</b>  | <b>3,34</b>   | <b>133,3</b>  | <b>128,9</b>  | <b>60,86</b>  | <b>88,87</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |  |            |              |              |               |               |              |             |              |               |               |               |               |              |
| 342                   | Кисель фруктовый                           | 200        | 0,2          | 0            | 14,0          | 52,6          | 0,01         | 0,2         | 0            | 0             | 0,1           | 4,4           | 5,14          | 0,02         |
| ПР                    | Кондитерское изделие                       | 75         | 3,9          | 3,06         | 23,9          | 139,0         | 0,07         | 0           | 3,0          | 0             | 11,3          | 39,2          | 15,2          | 0,73         |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>            | <b>275</b> | <b>4,1</b>   | <b>3,06</b>  | <b>37,9</b>   | <b>191,6</b>  | <b>0,08</b>  | <b>0,2</b>  | <b>3</b>     | <b>0</b>      | <b>11,4</b>   | <b>43,6</b>   | <b>20,34</b>  | <b>0,75</b>  |
|                       | <b>Всего:</b>                              | <b>885</b> | <b>20,13</b> | <b>19,15</b> | <b>111,66</b> | <b>696,92</b> | <b>0,23</b>  | <b>3,41</b> | <b>43,1</b>  | <b>3,34</b>   | <b>144,7</b>  | <b>172,5</b>  | <b>81,2</b>   | <b>89,62</b> |
| <b>День 3</b>         |  |            |              |              |               |               |              |             |              |               |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        |  |            |              |              |               |               |              |             |              |               |               |               |               |              |
| 48                    | Салат витаминный                           | 60         | 0,84         | 3,61         | 4,96          | 55,68         | 0,01         | 3,99        | 0            | 1,62          | 21,28         | 24,38         | 12,42         | 0,79         |
| 268                   | Биточки из говядины                        | 90         | 11,52        | 16,39        | 9,67          | 233,6         | 0,024        | 0           | 16,08        | 1,424         | 75,39         | 12,24         | 5,13          | 67,9         |
| 199                   | Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным | 155        | 7,3          | 5,06         | 25,85         | 188,21        | 0,37         | 0           | 22,13        | 25,86         | 69,91         | 157,27        | 45,53         | 3,46         |
| 377                   | Чай с лимоном                              | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62,0          | 0,02         | 4,0         | 0            | 0             | 14,0          | 14,0          | 8,0           | 2,8          |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02         | 0           | 0            | 0,26          | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                              | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02         | 0           | 0            | 0,26          | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>545</b> | <b>22,95</b> | <b>25,48</b> | <b>75</b>     | <b>633,01</b> | <b>0,464</b> | <b>7,99</b> | <b>38,21</b> | <b>29,424</b> | <b>189,78</b> | <b>242,69</b> | <b>84,28</b>  | <b>75,39</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |  |            |              |              |               |               |              |             |              |               |               |               |               |              |
| 376                   | Чай с сахаром                              | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,0          | 60,0          | 0            | 0,27        | 0            | 0             | 13,6          | 22,13         | 11,73         | 2,13         |
| ПР                    | Кондитерское изделие                       | 75         | 3,9          | 3,06         | 23,9          | 139,0         | 0,07         | 0           | 3,0          | 0             | 11,3          | 39,2          | 15,2          | 0,73         |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>            | <b>275</b> | <b>3,97</b>  | <b>3,08</b>  | <b>38,9</b>   | <b>199</b>    | <b>0,07</b>  | <b>0,27</b> | <b>3</b>     | <b>0</b>      | <b>24,9</b>   | <b>61,33</b>  | <b>26,93</b>  | <b>2,86</b>  |
|                       | <b>Всего:</b>                              | <b>820</b> | <b>26,92</b> | <b>28,56</b> | <b>113,9</b>  | <b>832,01</b> | <b>0,534</b> | <b>8,26</b> | <b>41,21</b> | <b>29,424</b> | <b>214,68</b> | <b>304,02</b> | <b>111,21</b> | <b>78,25</b> |

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Неделя 1**

| №<br>рец.             | Наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | э/ц<br>ккал   | Витамины (мг)  |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                       |                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В <sub>1</sub> | С           | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                     | 2                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8              | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>День 4</b>         |                                    |                 |                      |              |               |               |                |             |             |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>        |                                    |                 |                      |              |               |               |                |             |             |             |                           |               |               |             |
| 71                    | *Овощи свежие в нарезке (помидоры) | 60              | 0,66                 | 0,12         | 2,28          | 13,2          | 0,04           | 10,5        | 0           | 0,42        | 8,4                       | 15,6          | 12,0          | 0,54        |
| 229                   | Рыба тушеная в томате с овощами    | 120             | 9,94                 | 7,98         | 5,09          | 102,0         | 0,05           | 0,43        | 14,7        | 0,26        | 14,72                     | 103,16        | 24,5          | 0,5         |
| 302                   | Каша гречневая                     | 200             | 11,87                | 5,47         | 53,12         | 254           | 0,06           | 0           | 20,0        | 1,03        | 6,06                      | 38,67         | 21,12         | 1,12        |
| 376                   | Чай с сахаром                      | 200             | 0,07                 | 0,02         | 15,0          | 60,0          | 0              | 0,27        | 0           | 0           | 13,6                      | 22,13         | 11,73         | 2,13        |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02           | 0           | 0           | 0,26        | 4,6                       | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                      | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02           | 0           | 0           | 0,26        | 4,6                       | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>           | <b>620</b>      | <b>25,7</b>          | <b>13,99</b> | <b>94,81</b>  | <b>522,72</b> | <b>0,19</b>    | <b>11,2</b> | <b>34,7</b> | <b>2,23</b> | <b>51,98</b>              | <b>214,36</b> | <b>82,55</b>  | <b>4,73</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |                                    |                 |                      |              |               |               |                |             |             |             |                           |               |               |             |
| 342                   | Компот из свежих яблок             | 200             | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6         | 0,01           | 0,9         | 0           | 0           | 14,18                     | 4,4           | 5,14          | 0,95        |
| ПР                    | Кондитерское изделие               | 75              | 3,9                  | 3,06         | 23,9          | 139,0         | 0,07           | 0           | 3,0         | 0           | 11,3                      | 39,2          | 15,2          | 0,73        |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>    | <b>275</b>      | <b>4,06</b>          | <b>3,22</b>  | <b>51,78</b>  | <b>253,6</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,9</b>  | <b>3</b>    | <b>0</b>    | <b>25,48</b>              | <b>43,6</b>   | <b>20,34</b>  | <b>1,68</b> |
|                       | <b>Всего:</b>                      | <b>895</b>      | <b>29,76</b>         | <b>17,21</b> | <b>146,59</b> | <b>776,32</b> | <b>0,27</b>    | <b>12,1</b> | <b>37,7</b> | <b>2,23</b> | <b>77,46</b>              | <b>257,96</b> | <b>102,89</b> | <b>6,41</b> |

| <b>День 5</b>         |                                 |            |              |              |               |            |             |              |               |             |               |               |              |             |
|-----------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                 |            |              |              |               |            |             |              |               |             |               |               |              |             |
| 208                   | Запеканка из творога            | 200        | 10,2         | 16,72        | 28,97         | 275,48     | 0,09        | 0,34         | 90,84         | 2,67        | 132,13        | 204,13        | 25,69        | 1,23        |
| 14                    | Масло сливочное порциями        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,0       | 0           | 0            | 40,0          | 0,1         | 2,4           | 3,0           | 0            | 0           |
| 376                   | Чай с сахаром                   | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,0          | 60,0       | 0           | 0,27         | 0             | 0           | 13,6          | 22,13         | 11,73        | 2,13        |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76      | 0,02        | 0            | 0             | 0,26        | 4,6           | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                   | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76      | 0,02        | 0            | 0             | 0,26        | 4,6           | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
|                       | Яблоко свежее                   | 200        | 0,52         | 0,34         | 27,6          | 104        | 0           | 9,2          | 6             | 0,4         | 12            | 22            | 10           | 0,2         |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>650</b> | <b>14,03</b> | <b>24,73</b> | <b>91,02</b>  | <b>599</b> | <b>0,13</b> | <b>9,81</b>  | <b>136,84</b> | <b>3,69</b> | <b>169,33</b> | <b>286,06</b> | <b>60,62</b> | <b>4</b>    |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |            |              |              |               |            |             |              |               |             |               |               |              |             |
| 377                   | Чай с лимоном                   | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62,0       | 0,02        | 4,0          | 0             | 0           | 14,0          | 14,0          | 8,0          | 2,8         |
| ПР                    | Кондитерское изделие            | 75         | 3,9          | 3,06         | 23,9          | 139,0      | 0,07        | 0            | 3,0           | 0           | 11,3          | 39,2          | 15,2         | 0,73        |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b> | <b>275</b> | <b>4,03</b>  | <b>3,08</b>  | <b>39,1</b>   | <b>201</b> | <b>0,09</b> | <b>4</b>     | <b>3</b>      | <b>0</b>    | <b>25,3</b>   | <b>53,2</b>   | <b>23,2</b>  | <b>3,53</b> |
|                       | <b>Всего:</b>                   | <b>925</b> | <b>18,06</b> | <b>27,81</b> | <b>130,12</b> | <b>800</b> | <b>0,22</b> | <b>13,81</b> | <b>139,84</b> | <b>3,69</b> | <b>194,63</b> | <b>339,26</b> | <b>83,82</b> | <b>7,53</b> |

Основание:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011г.

Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2022 года.

\*\*Хлеб в/с, хлеб ржаной- производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Неделя 2**

| №<br>рец.             | Наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | э/ц<br>ккал   | Витамины (мг)  |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                       |                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                     | 2                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8              | 9            | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>День 6</b>         |                                 |                 |                      |              |               |               |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>        |                                 |                 |                      |              |               |               |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| 175                   | Каша молочная «Дружба»          | 200             | 4,34                 | 2,77         | 38,66         | 146,22        | 0,06           | 0,94         | 14,45        | 0,13        | 125,51                    | 150,76        | 35,59         | 0,6         |
| 15                    | Сыр твердый порциями            | 20              | 4,64                 | 5,9          | 0             | 72,0          | 0,01           | 0,14         | 52,0         | 0,1         | 176,0                     | 100           | 7,0           | 0,2         |
| 379                   | Напиток кофейный с<br>молоком   | 200             | 3,07                 | 2,68         | 15,95         | 100,6         | 0,04           | 1,3          | 20,0         | 0           | 125,78                    | 90,0          | 14,0          | 0,13        |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02           | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                       | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                   | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02           | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                       | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
|                       | Яблоко свежее                   | 200             | 0,52                 | 0,34         | 27,6          | 104           | 0              | 9,2          | 6            | 0,4         | 12                        | 22            | 10            | 0,2         |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>660</b>      | <b>15,73</b>         | <b>12,09</b> | <b>101,53</b> | <b>516,34</b> | <b>0,15</b>    | <b>11,58</b> | <b>92,45</b> | <b>1,15</b> | <b>448,49</b>             | <b>397,56</b> | <b>79,79</b>  | <b>1,57</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |                 |                      |              |               |               |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| 377                   | Чай с лимоном                   | 200             | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62,0          | 0,02           | 4,0          | 0            | 0           | 14,0                      | 14,0          | 8,0           | 2,8         |
| ПР                    | Кондитерское изделие            | 75              | 3,9                  | 3,06         | 23,9          | 139,0         | 0,07           | 0            | 3,0          | 0           | 11,3                      | 39,2          | 15,2          | 0,73        |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b> | <b>275</b>      | <b>4,03</b>          | <b>3,08</b>  | <b>39,1</b>   | <b>201</b>    | <b>0,09</b>    | <b>4</b>     | <b>3</b>     | <b>0</b>    | <b>25,3</b>               | <b>53,2</b>   | <b>23,2</b>   | <b>3,53</b> |
|                       | <b>Всего:</b>                   | <b>935</b>      | <b>19,76</b>         | <b>15,17</b> | <b>140,63</b> | <b>717,34</b> | <b>0,24</b>    | <b>15,58</b> | <b>95,45</b> | <b>1,15</b> | <b>473,79</b>             | <b>450,76</b> | <b>102,99</b> | <b>5,1</b>  |

| <b>День 7</b>         |                                 |            |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
|-----------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                 |            |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
| 67                    | Винегрет овощной                | 60         | 0,2          | 5,02         | 3,65          | 62,55         | 0,02         | 2,94        | 0           | 0,01         | 10,2          | 18,0          | 8,4           | 0,3          |
| 268                   | Котлета из говядины             | 90         | 11,52        | 16,39        | 9,61          | 233,6         | 0,024        | 0           | 16,1        | 1,42         | 75,39         | 12,24         | 5,13          | 67,9         |
| 302                   | Каша перловая                   | 200        | 4,46         | 4,34         | 31,69         | 220,6         | 0,04         | 0           | 0           | 0,59         | 19,28         | 15,49         | 18,99         | 0,87         |
| 376                   | Чай с сахаром                   | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,0          | 60,0          | 0            | 0,27        | 0           | 0            | 13,6          | 22,13         | 11,73         | 2,13         |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02         | 0           | 0           | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                   | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02         | 0           | 0           | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>590</b> | <b>19,41</b> | <b>26,17</b> | <b>79,27</b>  | <b>670,27</b> | <b>0,124</b> | <b>3,21</b> | <b>16,1</b> | <b>2,54</b>  | <b>127,67</b> | <b>102,66</b> | <b>57,45</b>  | <b>71,64</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |            |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
| 342                   | Кисель фруктовый                | 200        | 0,2          | 0            | 14,0          | 52,6          | 0,01         | 0,2         | 0           | 0            | 0,1           | 4,4           | 5,14          | 0,02         |
| ПР                    | Кондитерское изделие            | 75         | 3,9          | 3,06         | 23,9          | 139,0         | 0,07         | 0           | 3,0         | 0            | 11,3          | 39,2          | 15,2          | 0,73         |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b> | <b>275</b> | <b>4,1</b>   | <b>3,06</b>  | <b>37,9</b>   | <b>191,6</b>  | <b>0,08</b>  | <b>0,2</b>  | <b>3</b>    | <b>0</b>     | <b>11,4</b>   | <b>43,6</b>   | <b>20,34</b>  | <b>0,75</b>  |
|                       | <b>Всего:</b>                   | <b>865</b> | <b>23,51</b> | <b>29,23</b> | <b>117,17</b> | <b>861,87</b> | <b>0,204</b> | <b>3,41</b> | <b>19,1</b> | <b>2,54</b>  | <b>139,07</b> | <b>146,26</b> | <b>77,79</b>  | <b>72,39</b> |
| <b>День 8</b>         |                                 |            |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        |                                 |            |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
| 76                    | Салат из свежей капусты         | 60         | 1,21         | 0,06         | 12,33         | 54,72         | 0,03         | 2,53        | 0           | 12,18        | 27,92         | 36,55         | 19,35         | 0,6          |
| 268                   | Тефтели из говядины             | 110        | 7,92         | 11,27        | 6,61          | 161,0         | 0,03         | 0           | 20,1        | 1,78         | 94,24         | 15,3          | 6,41          | 84,88        |
| 302                   | Каша гречневая                  | 200        | 11,87        | 5,47         | 53,12         | 254           | 0,06         | 0           | 20,0        | 1,03         | 6,06          | 38,67         | 21,12         | 1,12         |
| 379                   | Компот из сухофруктов           | 200        | 3,07         | 2,68         | 15,95         | 100,6         | 0,04         | 1,3         | 20,0        | 0            | 125,78        | 90,0          | 14,0          | 0,13         |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02         | 0           | 0           | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                   | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02         | 0           | 0           | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>610</b> | <b>27,23</b> | <b>19,88</b> | <b>107,33</b> | <b>663,84</b> | <b>0,2</b>   | <b>3,83</b> | <b>60,1</b> | <b>15,51</b> | <b>263,2</b>  | <b>215,32</b> | <b>74,08</b>  | <b>87,17</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |            |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
| 376                   | Чай с сахаром                   | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,0          | 60,0          | 0            | 0,27        | 0           | 0            | 13,6          | 22,13         | 11,73         | 2,13         |
| ПР                    | Кондитерское изделие            | 75         | 3,9          | 3,06         | 23,9          | 139,0         | 0,07         | 0           | 3,0         | 0            | 11,3          | 39,2          | 15,2          | 0,73         |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b> | <b>275</b> | <b>3,97</b>  | <b>3,08</b>  | <b>38,9</b>   | <b>199</b>    | <b>0,07</b>  | <b>0,27</b> | <b>3</b>    | <b>0</b>     | <b>24,9</b>   | <b>61,33</b>  | <b>26,93</b>  | <b>2,86</b>  |
|                       | <b>Всего:</b>                   | <b>885</b> | <b>31,2</b>  | <b>22,96</b> | <b>146,23</b> | <b>862,84</b> | <b>0,27</b>  | <b>4,1</b>  | <b>63,1</b> | <b>15,51</b> | <b>288,1</b>  | <b>276,65</b> | <b>101,01</b> | <b>90,03</b> |

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

**Неделя 2**

| №<br>рец.             | Наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | э/ц<br>ккал   | Витамины (мг)  |              |             |            | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                       |   |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е          | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                     | 2                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8              | 9            | 10          | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>День 9</b>         |   |                 |                      |              |               |               |                |              |             |            |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        |   |                 |                      |              |               |               |                |              |             |            |                           |               |               |              |
| 71                    | *Овощи свежие в нарезке<br>(помидоры)   | 60              | 0,66                 | 0,12         | 2,28          | 13,2          | 0,04           | 10,5         | 0           | 0,42       | 8,4                       | 15,6          | 12,0          | 0,54         |
| 234                   | Котлета рыбная                          | 100             | 8,15                 | 6,72         | 11,28         | 138,75        | 0,05           | 0,43         | 14,7        | 0,26       | 14,72                     | 103,16        | 24,5          | 0,5          |
| 309                   | Макаронные изделия<br>отварные с маслом | 205             | 6,8                  | 10,0         | 38,0          | 268,0         | 0,21           | 0            | 0           | 0,61       | 14,82                     | 203,93        | 135,83        | 4,56         |
| 377                   | Чай с лимоном                           | 200             | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62,0          | 0,02           | 4,0          | 0           | 0          | 14,0                      | 14,0          | 8,0           | 2,8          |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                        | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02           | 0            | 0           | 0,26       | 4,6                       | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                           | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | 0,02           | 0            | 0           | 0,26       | 4,6                       | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                | <b>605</b>      | <b>18,9</b>          | <b>17,26</b> | <b>86,08</b>  | <b>575,47</b> | <b>0,36</b>    | <b>14,93</b> | <b>14,7</b> | <b>1,2</b> | <b>61,14</b>              | <b>371,49</b> | <b>193,53</b> | <b>8,84</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                 |                      |              |               |               |                |              |             |            |                           |               |               |              |
| 342                   | Компот из свежих яблок                  | 200             | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6         | 0,01           | 0,9          | 0           | 0          | 14,18                     | 4,4           | 5,14          | 0,95         |
| ПР                    | Кондитерское изделие                    | 75              | 3,9                  | 3,06         | 23,9          | 139,0         | 0,07           | 0            | 3,0         | 0          | 11,3                      | 39,2          | 15,2          | 0,73         |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>         | <b>275</b>      | <b>4,06</b>          | <b>3,22</b>  | <b>51,78</b>  | <b>253,6</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,9</b>   | <b>3</b>    | <b>0</b>   | <b>25,48</b>              | <b>43,6</b>   | <b>20,34</b>  | <b>1,68</b>  |
|                       | <b>Всего:</b>                           | <b>880</b>      | <b>22,96</b>         | <b>20,48</b> | <b>137,86</b> | <b>829,07</b> | <b>0,44</b>    | <b>15,83</b> | <b>17,7</b> | <b>1,2</b> | <b>86,62</b>              | <b>415,09</b> | <b>213,87</b> | <b>10,52</b> |

| <b>День 10</b>        |                                  |            |              |              |              |               |             |              |          |             |              |               |               |             |
|-----------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                  |            |              |              |              |               |             |              |          |             |              |               |               |             |
| 71                    | *Овощи свежие в нарезке (огурцы) | 60         | 0,42         | 0,06         | 1,14         | 7,2           | 0,02        | 2,94         | 0        | 0,01        | 10,2         | 18,0          | 8,4           | 0,3         |
| 259                   | Жаркое по-домашнему из говядины  | 200        | 18,51        | 15,67        | 18,95        | 337,14        | 0,14        | 7,73         | 0        | 3,54        | 34,86        | 235,14        | 48,55         | 4,41        |
| 376                   | Чай с сахаром                    | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,0         | 60,0          | 0           | 0,27         | 0        | 0           | 13,6         | 22,13         | 11,73         | 2,13        |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                 | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 46,76         | 0,02        | 0            | 0        | 0,26        | 4,6          | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                    | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 46,76         | 0,02        | 0            | 0        | 0,26        | 4,6          | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>         | <b>500</b> | <b>22,16</b> | <b>16,15</b> | <b>54,41</b> | <b>497,86</b> | <b>0,2</b>  | <b>10,94</b> | <b>0</b> | <b>4,07</b> | <b>67,86</b> | <b>310,07</b> | <b>81,88</b>  | <b>7,28</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |                                  |            |              |              |              |               |             |              |          |             |              |               |               |             |
| 342                   | Кисель фруктовый                 | 200        | 0,2          | 0            | 14,0         | 52,6          | 0,01        | 0,2          | 0        | 0           | 0,1          | 4,4           | 5,14          | 0,02        |
| ПР                    | Кондитерское изделие             | 75         | 3,9          | 3,06         | 23,9         | 139,0         | 0,07        | 0            | 3,0      | 0           | 11,3         | 39,2          | 15,2          | 0,73        |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>  | <b>275</b> | <b>4,1</b>   | <b>3,06</b>  | <b>37,9</b>  | <b>191,6</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,2</b>   | <b>3</b> | <b>0</b>    | <b>11,4</b>  | <b>43,6</b>   | <b>20,34</b>  | <b>0,75</b> |
|                       | <b>Всего:</b>                    | <b>775</b> | <b>26,26</b> | <b>19,21</b> | <b>92,31</b> | <b>689,46</b> | <b>0,28</b> | <b>11,14</b> | <b>3</b> | <b>4,07</b> | <b>79,26</b> | <b>353,67</b> | <b>102,22</b> | <b>8,03</b> |

Основание:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011г.  
Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2022 года.

\*\*Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

| №<br>рец.                          | Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | э/ц<br>ккал   | Витамины (мг)  |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|------------------------------------|--------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                                    |                    |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В <sub>1</sub> | С           | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |
| 1                                  | 2                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8              | 9           | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15           |
| <b>Средние значения за 10 дней</b> |                    |                 |                      |              |               |               |                |             |              |             |                           |               |              |              |
| <b>Завтрак:</b>                    |                    |                 |                      |              |               |               |                |             |              |             |                           |               |              |              |
|                                    |                    | <b>589</b>      | <b>20,53</b>         | <b>20,33</b> | <b>83,61</b>  | <b>578,15</b> | <b>0,21</b>    | <b>7,71</b> | <b>65,48</b> | <b>6,45</b> | <b>189,84</b>             | <b>269,09</b> | <b>81,97</b> | <b>35,3</b>  |
| <b>Второй завтрак:</b>             |                    |                 |                      |              |               |               |                |             |              |             |                           |               |              |              |
|                                    |                    | <b>275</b>      | <b>4,05</b>          | <b>3,12</b>  | <b>42,50</b>  | <b>213,56</b> | <b>0,08</b>    | <b>1,18</b> | <b>3</b>     | <b>0</b>    | <b>21,1</b>               | <b>49,07</b>  | <b>22,23</b> | <b>2,01</b>  |
| <b>Всего:</b>                      |                    |                 |                      |              |               |               |                |             |              |             |                           |               |              |              |
|                                    |                    | <b>864</b>      | <b>24,58</b>         | <b>23,45</b> | <b>126,11</b> | <b>791,72</b> | <b>0,29</b>    | <b>8,89</b> | <b>68,48</b> | <b>6,45</b> | <b>210,95</b>             | <b>318,16</b> | <b>104,2</b> | <b>37,31</b> |

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011г.

Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2022 года.

\*\*Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Технолог: Набатчикова В.В. \_\_\_\_\_