



Утверждаю директор

МБОУ «Петрохерсонская СОШ им. Г.И.М.»

Л.И. Пашкова

30 апреля 2021г.

Примерное 10 дневное меню  
для организации питания обучающихся с ОВЗ  
7-11 лет  
МБОУ «Петрохерсонская СОШ им.Г.И.М.»  
на осенне –зимний и весенне – летний период  
2020-2021 учебного года

День 1														
Завтрак														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
406СБР2013	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11
518СБР2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
458СБР2013	Булочка	80	6,78	4	33,76	216,00	0,1	0,11	0,03	2,4	11,26	10,16	48,96	0,13
Второй завтрак														
518СБР2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>700</b>	<b>33,85</b>	<b>22,91</b>	<b>95,16</b>	<b>812,00</b>	<b>0,31</b>	<b>15,66</b>	<b>0,2</b>	<b>7,47</b>	<b>265,02</b>	<b>109,61</b>	<b>126,44</b>	<b>8,75</b>

День 2														
Завтрак														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
3М2012	Бутерброды с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17	0	52,3	15,7	59,35	26,72
394 М 94	Жаркое по-домашнему	200	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294СБР2013	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
Второй завтрак														
129**	Йогурт для детского питания	100	5,00	3,5	3,2	68,00	0,04	0,6	0,02	0	96,00	122,00	15,00	0,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>40,65</b>	<b>27,03</b>	<b>78,29</b>	<b>755,27</b>	<b>0,44</b>	<b>14,78</b>	<b>17,052</b>	<b>1,17</b>	<b>464,27</b>	<b>187,37</b>	<b>138,19</b>	<b>31,99</b>

День 3														
Завтрак														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
19СБР2013	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
643СБР2005	Птица, тушеная в соусе	90	25,56	25,98	5,6	240,00	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
294СБР2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5

110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
129**	Йогурт для детского питания	100	5,00	3,5	3,2	68,00	0,04	0,6	0,02	0	96,00	122,00	15,00	0,1
<b>Второй завтрак</b>														
Гост50228-92	Печенье «Курабье»	50	1,5	12,5	17,3	118,81	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>41,73</b>	<b>43,59</b>	<b>104,51</b>	<b>806,08</b>	<b>0,47</b>	<b>10,4</b>	<b>0,25</b>	<b>5,81</b>	<b>406,56</b>	<b>218,29</b>	<b>100,2</b>	<b>5,14</b>

<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
458СБР2013	Ватрушки с повидлом, творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
112СБР2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	2	9	16	11	2,2
260СБР2013	Каша «Дружба» с сахаром	150	3,95	8,75	28,78	209,55	0,06	0,99	0,06	0,15	105,3	94,95	22,95	0,42
382М2011	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	90	122,0	14,00	0,56
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
<b>Второй завтрак</b>														
518СБР2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>23,21</b>	<b>19,73</b>	<b>113,81</b>	<b>806,95</b>	<b>0,21</b>	<b>16,39</b>	<b>0,105</b>	<b>3,19</b>	<b>250,46</b>	<b>266,35</b>	<b>60,75</b>	<b>6,93</b>

<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
79СБР2005	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	3,00	1,86	41,40	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
67М2011	**Винегрет овощной (весенний период)	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,03	10	0,005	2	9	16	11	2,2
642СБР2005	Рагу из птицы	200	18,60	21,30	26,70	375,00	0,06	0,99	0,06	0,15	105,3	94,95	22,95	0,42
518СБР2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,04	1,30	0,01	0,4	90	122,0	14,00	0,56
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
<b>Второй завтрак</b>														
112СБР2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	2	9	16	11	2,2

<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>25,4</b>	<b>25,3</b>	<b>54,8</b>	<b>638,6</b>	<b>0,19</b>	<b>12,39</b>	<b>0,105</b>	<b>3,19</b>	<b>250,46</b>	<b>252,35</b>	<b>60,75</b>	<b>2,13</b>
<b>**ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>24,66</b>	<b>26,01</b>	<b>58</b>	<b>654,08</b>	<b>0,2</b>	<b>22,39</b>	<b>0,08</b>	<b>4,99</b>	<b>247,46</b>	<b>262,35</b>	<b>68,75</b>	<b>5,93</b>

<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
19СБР2013	Салат из свежих помидор	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,02	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
381СБР2013	Котлета	90	14,25	14	11,4	228,8	0,07	0	0,03	0,4	148	31,2	20,8	2,24
237СБР2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3
348	Соус томатный	50	0,5	2,23	3	35	0,02	1,60	0,01	0,72	13,15	7,05	5,34	0,21
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
<b>Второй завтрак</b>														
518СБР2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>790</b>	<b>29,42</b>	<b>25,32</b>	<b>105,89</b>	<b>855,00</b>	<b>0,44</b>	<b>15,28</b>	<b>0,25</b>	<b>5,32</b>	<b>423,41</b>	<b>140,35</b>	<b>175,93</b>	<b>10,74</b>

<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
19СБР2013	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
510СБР2011	Котлеты или биточки рыбные	90	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,02	0,4	135,2	40	21,6	0,64
708СБР2005	Капуста тушеная	200	3,60	5,94	16,56	135,00	0,1	44,2	0,8	0,2	2,6	0,8	0,12	3,3
518СБР2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,04	1,30	0,01	0,4	90	122,0	14,00	0,56
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
<b>Второй завтрак</b>														
129**	Йогурт для детского питания	100	5,00	3,5	3,2	68,00	0,04	0,6	0,02	0	96,00	122,00	15,00	0,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>690</b>	<b>25,66</b>	<b>15,37</b>	<b>43,71</b>	<b>804,98</b>	<b>0,304</b>	<b>54,8</b>	<b>0,85</b>	<b>3,04</b>	<b>377,16</b>	<b>308,4</b>	<b>70,12</b>	<b>5,57</b>

<b>День 8</b>														
<b>Завтрак</b>														

№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
518СБР2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,04	1,30	0,01	0,4	90	122,0	14,00	0,56
79СБР2005	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	3,00	1,86	41,40	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
67М2011	**Винегрет овощной (весенний период)	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,03	10	0,005	2	9	16	11	2,2
799СБР2010	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	11	11,7	7,8	180,0	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
294СБР2013	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
<b>Второй завтрак</b>														
Гост50228-92	Печенье «Курабье»	50	1,5	12,5	17,3	118,81	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>24,07</b>	<b>37,01</b>	<b>92,91</b>	<b>821,53</b>	<b>0,48</b>	<b>4,32</b>	<b>0,81</b>	<b>3,14</b>	<b>352,37</b>	<b>170,84</b>	<b>62,91</b>	<b>4,65</b>
	<b>**ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>23,33</b>	<b>36,27</b>	<b>96,11</b>	<b>837,01</b>	<b>0,49</b>	<b>14,22</b>	<b>0,56</b>	<b>4,94</b>	<b>349,37</b>	<b>180,84</b>	<b>70,91</b>	<b>6,45</b>

<b>День 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
458СБР2013	Ватрушки с повидлом, творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
260СБР2013	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
501СБР2013	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
129**	Йогурт для детского питания	100	5,00	3,5	3,2	68,00	0,04	0,6	0,02	0	96,00	122,00	15,00	0,1
<b>Второй завтрак</b>														
112СБР2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	2	9	16	11	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>26,14</b>	<b>22,38</b>	<b>111,58</b>	<b>756,24</b>	<b>0,23</b>	<b>12,12</b>	<b>0,135</b>	<b>2,92</b>	<b>312,56</b>	<b>291,85</b>	<b>77,5</b>	<b>4,06</b>

<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ рец	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

19СБР2013	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,02	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
510СБР2011	Биточки	90	9,40	4,40	11,20	123,00	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
321СБР2005	Рагу из овощей	200	2,85	6,75	10,90	136,50	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22
108СБР2013	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0,44	2,56	4	2,8	0,5
110СБР2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	31,6	9,4	7	0,05
<b>Второй завтрак</b>														
112СБР2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	2	9	16	11	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>17,59</b>	<b>15,01</b>	<b>78,19</b>	<b>541,89</b>	<b>0,22</b>	<b>21,1</b>	<b>0,265</b>	<b>6,0</b>	<b>268,29</b>	<b>223,55</b>	<b>101,13</b>	<b>5,2</b>