

Утверждено приказом директора  
БОУ «Покровская ОШ» от  
22.08.2024 № 58-ОД



**Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся (детей с ОВЗ)  
бюджетное общеобразовательное учреждение Вашкинского муниципального округа  
«Покровская основная школа» (12-16 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
18	Блины со гущенным молоком	200/30	20,75	8,27	93	531,65	
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
943	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23	
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	4	5	18	88	
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>25,33</b>	<b>13,6</b>	<b>134,02</b>	<b>719,48</b>
<b>Обед</b>							
102	Огурцы свежие сезонно	60	9	7	23	23	
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	42	232	
286	Тефтели мясные с соусом	100	4	5	21,05	320	
340	Макаронные изделия отварные	180	3	4	15	150	
493	Компот из свежих фруктов	200	1	2	17	98	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	3,2	8	68	
		<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>32</b>	<b>31,7</b>	<b>133,05</b>	<b>952</b>
		<b>Всего</b>	<b>1410</b>	<b>57,33</b>	<b>45,3</b>	<b>267,07</b>	<b>1671,48</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
171	Каша гречневая на молоке	250	8	10,4	35,6	312	
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54	
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88	
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,89</b>	<b>18,63</b>	<b>70,85</b>	<b>513,54</b>
<b>Обед</b>							
121	Борщ со сметаной	250	12	10	52	152	
301	Курица тушенная в соусе	100	8	11	34	312	
342	Рис отварной	200	6	7	18,05	214	
349	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>
		<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>48,39</b>	<b>50,83</b>	<b>204,9</b>	<b>1465,54</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
438	Омлет натуральный	250	9	9,4	35,6	302	
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23	
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88	
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>13,26</b>	<b>14,41</b>	<b>68,78</b>	<b>452,23</b>
<b>Обед</b>							
197	Суп рассольник	250	10	12	50	154	
608	Котлета мясная с соусом	100	8	9	36	310	
694	Картофельное пюре	200	8	7	18,05	216	
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>34,39</b>	<b>34,23</b>	<b>136,3</b>	<b>929,54</b>
		<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>47,65</b>	<b>48,64</b>	<b>205,08</b>	<b>1381,77</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
184	Каша рисовая на молоке	250	8	10,4	35,6	312	
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54	
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88	
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,89</b>	<b>18,63</b>	<b>70,85</b>	<b>513,54</b>
<b>Обед</b>							
132	Суп гороховый	250	12	11	62	152	
286	Тефтели мясные с соусом	100	4	5	21,05	320	
371	Греча отварная рассыпчатая	200	6	7	18,05	214	
493	Компот из свежих фруктов	200	1	2	17	98	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>26,5</b>	<b>28</b>	<b>133,1</b>	<b>920</b>
		<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>43,39</b>	<b>46,63</b>	<b>203,95</b>	<b>1433,54</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
18	Оладьи со гущенным молоком	200/30	10	9,4	38	342	
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23	
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6	

<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	4
131	Суп щи со сметаной	250	12	10	52	152
301	Курица тушеная в соусе	100	8	11	34	312
340	Макаронные изделия отварные	200	6	7	18,05	214
349	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>
<b>Всего</b>		<b>1330</b>	<b>42,08</b>	<b>41,93</b>	<b>195,07</b>	<b>1393,83</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						

<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	4
	Хлебница	250	8	10,4	35,6	312
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>16,89</b>	<b>18,63</b>	<b>70,85</b>	<b>513,54</b>
132	Суп гороховый	250	12	11	62	152
331	Плов с курицей	300	14	17	42,05	526
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>29,76</b>	<b>31,01</b>	<b>134,23</b>	<b>876,23</b>
<b>Всего</b>		<b>1350</b>	<b>46,65</b>	<b>49,64</b>	<b>205,08</b>	<b>1389,77</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
184	Каша рисовая на молоке	250	8	10,4	35,6	312
951	Кофейный напиток	200	5	4	21	154
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>17</b>	<b>19,4</b>	<b>74,6</b>	<b>554</b>
124	Суп солянка со сметаной	250	12	10	52	152
307	Шницель мясной	100	8	11	34	312
371	Греча отварная рассыпчатая	200	6	7	18,05	214
349	Компот из сухофруктов	200	2	1,2	15	138
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>
<b>Всего</b>		<b>1350</b>	<b>48,5</b>	<b>51,6</b>	<b>208,65</b>	<b>1506</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
183	Каша овсяная на молоке	250	12,5	11,75	47,5	427,5
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>16,76</b>	<b>16,76</b>	<b>80,68</b>	<b>577,73</b>
102	Огурцы свежие сезонно	60	9	7	23	23
93	Суп вермишелевый молочный	250	9	9,4	35,6	302
486	Рыба тушеная в соусе	100	4	5	21,05	320
694	Картофельное пюре	180	3	4	15	150
424	Сок натуральный	200	0	0	22	90
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
<b>Итого</b>		<b>830</b>	<b>28</b>	<b>30,1</b>	<b>131,65</b>	<b>1014</b>
<b>Всего</b>		<b>1380</b>	<b>44,76</b>	<b>46,86</b>	<b>212,33</b>	<b>1591,73</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
438	Омлет натуральный	250	9	9,4	35,6	302
951	Кофейный напиток	200	5	4	21	154
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	70/30	4	5	18	88
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>74,6</b>	<b>544</b>
121	Суп борщ со сметаной	250	12	10	52	152
286	Гёфтели мясные с соусом	100	4	5	21,05	320
342	Рис отварной	200	6	7	18,05	214
943	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75

Итого	800	25,76	25,01	121,28	884,23
Всего	1350	43,76	43,41	195,88	1428,23

**10 день**

<i>Завтрак</i>						
18	Оладьи со сгущенным молоком	200/30	10	9,4	38	342
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>15,21</b>	<b>12,95</b>	<b>63,09</b>	<b>493,14</b>
<i>Обед</i>						
102	Помидоры свежие сезонно	60	9	7	23	23
131	Суп щи со сметаной	250	12	10	52	152
334	Рагу овощное с курицей	240	5	11	29,05	503
493	Компот из свежих фруктов	200	1	2	17	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7	61
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1,5	8	75
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>30,5</b>	<b>33</b>	<b>136,05</b>	<b>912</b>
	<b>Всего</b>	<b>1330</b>	<b>45,71</b>	<b>45,95</b>	<b>199,14</b>	<b>1405,14</b>

