

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



**Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся начальных классов (детей с ОВЗ) бюджетное общеобразовательное учреждение Вашкинского муниципального округа «Покровская основная школа» (7-11 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>						
<i>Завтрак</i>						
18	Блины со сгущенным молоком	150/30	12,54	15,23	29,22	335,57
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	30/10	1,1	5	6,8	115
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>14,22</b>	<b>20,56</b>	<b>59,04</b>	<b>550,4</b>
<i>Обед</i>						
102	Огурцы свежие сезонно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	2,66	21	109,39
286	Тефтели мясные с соусом	90	12,36	16,11	13,15	257
340	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
493	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,9	71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>24,32</b>	<b>23,7</b>	<b>107,28</b>	<b>739,22</b>
	<b>Всего</b>	<b>1260</b>	<b>38,54</b>	<b>44,26</b>	<b>166,32</b>	<b>1289,62</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
171	Каша гречневая на молоке	200	9,09	10,48	38,18	295
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,4</b>	<b>19,03</b>	<b>70,07</b>	<b>561,14</b>
<i>Обед</i>						
121	Борщ со сметаной	200	4,01	8,28	13,18	144,25
301	Курица тушеная в соусе	90	10,5	9,35	4,4	203
342	Рис отварной	150	3,8	5,43	39,73	170
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>23,27</b>	<b>23,7</b>	<b>116,47</b>	<b>712,85</b>
	<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>38,67</b>	<b>42,73</b>	<b>186,54</b>	<b>1273,99</b>
<b>3 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
438	Омлет натуральный	200	7,8	11,24	23,4	207,9
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>9,48</b>	<b>16,57</b>	<b>53,22</b>	<b>422,73</b>
<i>Обед</i>						
197	Суп рассольник	200	2,1	4,5	21,1	143,77
608	Котлета мясная с соусом	90	14,98	14,35	16	261
694	Картофельное пюре	150	3,04	4,41	24,52	150,2
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>29,37</b>	<b>27,05</b>	<b>106,47</b>	<b>802,11</b>
	<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>38,85</b>	<b>43,62</b>	<b>159,69</b>	<b>1224,84</b>
<b>4 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
184	Каша рисовая на молоке	200	9,09	7,25	35,11	213,86
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>480</b>
<i>Обед</i>						
132	Суп гороховый	200	3,9	3,27	19,46	143
286	Тефтели мясные с соусом	90	12,36	16,11	13,15	257
371	Греча отварная рассыпчатая	150	5,8	6,2	32,23	186
493	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,9	71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>26,52</b>	<b>26,14</b>	<b>110,34</b>	<b>790,6</b>
	<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>41,92</b>	<b>41,94</b>	<b>177,34</b>	<b>1270,6</b>
<b>5 день</b>						
<i>Завтрак</i>						

943	Чай					
847	Фрукт	200	0,26	0,01	15,18	62,23
		100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Обед</b>		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,62</b>	<b>8,12</b>	<b>45,42</b>
131	Суп щи со сметаной					
301	Курица тушенная в соусе	200	3,93	8,31	9,31	128,83
340	Макаронные изделия отварные	90	10,5	10,44	6,9	220,74
349	Компот из сухофруктов	150	5,64	4,47	35,97	206,83
ГОСТ	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,08	31,56	62
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
		20	1,32	0,24	7,92	39,6
		<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>25,03</b>	<b>23,86</b>	<b>111,34</b>
		<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>37,65</b>	<b>31,98</b>	<b>156,76</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Хлебница					
959	Какао с молоком	200	8,98	6,48	32,36	183,4
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	200	4,89	3,23	17,25	113,54
847	Фрукт	30/10	1,1	5	6,8	115
		100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Обед</b>		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,29</b>	<b>15,03</b>	<b>64,25</b>
132	Суп гороховый					
331	Плов с курицей	200	3,9	3,27	19,46	143
943	Чай	240	14,44	19,95	35,69	368
ГОСТ	Хлеб пшеничный	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
		20	1,32	0,24	7,92	39,6
		<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>22,96</b>	<b>23,79</b>	<b>97,93</b>
		<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>38,25</b>	<b>38,82</b>	<b>162,18</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
184	Каша рисовая на молоке	200	9,09	7,25	35,11	213,86
951	Кофейный напиток	200	5	4	21	154
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,51</b>	<b>16,57</b>	<b>70,75</b>
<b>Обед</b>		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,51</b>	<b>16,57</b>	<b>70,75</b>
124	Суп солянка со сметаной	200	3,16	2,51	4,6	186
307	Шницель мясной	90	9,18	14,35	16	227
371	Греча отварная рассыпчатая	150	5,8	6,2	32,23	186
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
		<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>111,99</b>
		<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>38,61</b>	<b>40,27</b>	<b>182,74</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
183	Каша овсяная на молоке	200	12,04	7,79	22,4	216,77
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,72</b>	<b>13,12</b>	<b>52,22</b>
<b>Обед</b>		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,72</b>	<b>13,12</b>	<b>52,22</b>
102	Огурцы свежие сезонно					
93	Суп вермишелевый молочный	60	0,48	0,06	1,5	8,4
486	Рыба тушенная в соусе	200	8,05	9,08	28,4	162,15
694	Картофельное пюре	90	10,79	10,16	7,84	180
424	Сок натуральный	150	3,04	4,41	24,52	150,2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	200	0	0	22	90
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
		20	1,32	0,24	7,92	39,6
		<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,72</b>	<b>24,27</b>	<b>111,86</b>
		<b>Всего</b>	<b>1300</b>	<b>40,44</b>	<b>37,39</b>	<b>164,08</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
438	Омлет натуральный	200	7,8	11,24	23,4	207,9
951	Кофейный напиток	200	5	4	21	154
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>14,22</b>	<b>20,56</b>	<b>59,04</b>
		<b>Всего</b>	<b>540</b>	<b>14,22</b>	<b>20,56</b>	<b>59,04</b>

943	Чай					
847	Фрукт	200	0,26	0,01	15,18	62,23
		100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>12,62</b>	<b>8,12</b>	<b>45,42</b>	<b>316,6</b>
<b>Обед</b>						
131	Суп щи со сметаной	200	3,93	8,31	9,31	128,83
301	Курица тушеная в соусе	90	10,5	10,44	6,9	220,74
340	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
		700	25,03	23,86	111,34	752
<b>Итого</b>		<b>1200</b>	<b>37,65</b>	<b>31,98</b>	<b>156,76</b>	<b>1068,60</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Хлебница	200	8,98	6,48	32,36	183,4
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>15,29</b>	<b>15,03</b>	<b>64,25</b>	<b>449,54</b>
<b>Обед</b>						
132	Суп гороховый	200	3,9	3,27	19,46	143
331	Плов с курицей	240	14,44	19,95	35,69	368
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
		700	22,96	23,79	97,93	706,83
<b>Итого</b>		<b>1240</b>	<b>38,25</b>	<b>38,82</b>	<b>162,18</b>	<b>1156,37</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
184	Каша рисовая на молоке	200	9,09	7,25	35,11	213,86
951	Кофейный напиток	200	5	4	21	154
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>15,51</b>	<b>16,57</b>	<b>70,75</b>	<b>520,46</b>
<b>Обед</b>						
124	Суп солянка со сметаной	200	3,16	2,51	4,6	186
307	Шницель мясной	90	9,18	14,35	16	227
371	Греча отварная рассыпчатая	150	5,8	6,2	32,23	186
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
		700	23,1	23,7	111,99	794,6
<b>Итого</b>		<b>1240</b>	<b>38,61</b>	<b>40,27</b>	<b>182,74</b>	<b>1315,06</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
183	Каша овсяная на молоке	200	12,04	7,79	22,4	216,77
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>13,72</b>	<b>13,12</b>	<b>52,22</b>	<b>431,6</b>
<b>Обед</b>						
102	Огурцы свежие сезонно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
93	Суп вермишелевый молочный	200	8,05	9,08	28,4	162,15
486	Рыба тушеная в соусе	90	10,79	10,16	7,84	180
694	Картофельное пюре	150	3,04	4,41	24,52	150,2
424	Сок натуральный	200	0	0	22	90
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
		760	26,72	24,27	111,86	724,35
<b>Итого</b>		<b>1300</b>	<b>40,44</b>	<b>37,39</b>	<b>164,08</b>	<b>1155,95</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
438	Омлет натуральный	200	7,8	11,24	23,4	207,9
951	Кофейный напиток	200	5	4	21	154
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>14,22</b>	<b>20,56</b>	<b>59,04</b>	<b>514,5</b>

<b>Обед</b>						
121	Суп борщ со сметаной	200	4,01	4,75	13,18	144,25
286	Тефтели мясные с соусом	90	12,36	13,11	15,15	257
342	Рис отварной	150	3,8	5,43	39,73	170
943	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24,79</b>	<b>23,86</b>	<b>110,84</b>	<b>767,08</b>
	<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>39,01</b>	<b>44,42</b>	<b>169,88</b>	<b>1281,58</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
18	Оладьи со гущенным молоком	170/30	12,04	7,79	22,4	216,77
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>500</b>	<b>17,25</b>	<b>11,34</b>	<b>47,49</b>	<b>367,91</b>
<b>Обед</b>						
102	Помидоры свежие сезонно	60	0,66	0,12	3,28	14,4
131	Суп щи со сметаной	200	3,93	8,31	12,31	138,83
334	Рагу овощное с курицей	240	15,57	14,87	46,25	394,17
493	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,9	71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	9,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>99,5</b>	<b>705</b>
	<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>40,35</b>	<b>35,04</b>	<b>146,99</b>	<b>1072,91</b>