



Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 10 пгт. Верхние Серги

С.М. Округина / М.В. Округина

09.01 2023 г.

Утверждаю:



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-10 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, завтрак, обед)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ
ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УРГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

МЕНЮ

СанПин 2.3/2.4.3590-20

КОУ СОШ №10 ДОВЗ 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
день																	
Завтрак																	
Макаронные изделия	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,8388	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03	
отварные с сыром	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,81	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
Бутерброд с маслом	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	
Чай с лимоном	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Хлеб ржаной																	
Итого за 'Завтрак'		15,44	2,75	14,31	1,62	86,25	550,42	113,65	23,08	134,03	1,77	64,6	91,6	1,45	0,1	0,81	
Обед																	
Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	151,26	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52	
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45	
Рыба припущенная с молоком и овощами	90	10,57	10,45	4,30	0,63	1,79	87,51	21,37	7,12	56,09	0,28	11,06	132,65	1,24	0,05	0,1	
Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
Итого за 'Обед'		28,33	16,08	17,58	6,15	77,92	621,90	116,53	83,83	331,23	5,14	129,81	463,87	3,96	0,43	10,85	
Итого за день		43,77	18,83	31,89	7,77	164,17	1172,32	230,18	106,91	465,26	6,91	194,41	555,47	5,41	0,53	11,66	

2 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	0,00	0,00	0,51	24,69	180,9316	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53
Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		17,04	7,14	12,39	2	89,43	547,25	253,43	67,47	291,12	2,45	61,13	96,79	1,33	0,19	1,05
Обед																
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	70	0,97	0,00	4,18	4,18	6,31	62,90	23,85	13,51	26,6	0,86	0	1,38	1,92	0,01	1,36
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	121,91	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	36,2	283,35	23,41	35,26	166,19	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	57,59	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		27,50	15,07	21,67	8,98	108,99	674,86	101,97	98,82	307,20	5,02	32,20	650,15	6,14	0,22	7,69
Итого за день		44,54	22,21	34,06	10,98	198,42	1222,105	355,4	166,29	598,32	7,47	93,33	746,94	7,47	0,41	8,74

3 день

Завтрак

[illegible]

4 день

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1048	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
Бутерброд с сыром	50	7,54	5,26	5,59	0,27	14,01	139,132	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Фрукты		0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'		17,29	7,61	11,71	1,65	85,02	532,57	339,47	56,7	346,17	3,88	61,2	88,4	1,2	0,17	10,56

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	134,89	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
Гуляш из мяса свинины	45/45	10,46	9,82	25,96	0,08	4,83	293,78	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		28,1	16,42	25,85	6,2	76,41	672,29	74,45	122,77	402,57	6,98	132,2	388,66	3,26	0,31	6,12
Итого за день		45,4	24,04	37,56	7,85	161,43	1204,85	413,92	179,47	748,74	10,86	193,4	477,06	4,46	0,48	16,68

5 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		17,55	9,13	15,12	6,29	76,41	521,79	184,76	48,18	249,75	1,96	48,24	88,07	3,12	0,16	1,43

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
Рагу из мяса кур	200	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	390,49	30,03	36,9	179,1	1,98	25,04	391,45	5,17	0,11	5,12
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		24,11	16,54	37,16	12,27	64,6	764,2719	75,22	64,01	256,56	3,55	108,64	730,2	6,73	0,19	15,96
Итого за день		41,66	25,67	52,28	18,56	141,01	1286,062	259,98	112,19	506,31	5,51	156,88	818,27	9,85	0,35	17,39

6 день

Завтрак

Каша рисовая молочная	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	168,65	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
вяжкая с маслом сливочным	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок 0,2л	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Хлеб ржаной		0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Фрукты																
Итого за 'Завтрак'		13,75	2,93	12,78	6,82	110,1	360,9789	143,73	57,76	212,03	4,39	41,06	55,96	3,49	0,17	10,81

Обед

Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	134,14	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,13	0,05	0,3
Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,59892	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		31,91	18,69	25,85	7,76	89,43	744,56	137,67	142,09	420,86	7	164,04	466,52	5,24	0,35	9,06
Итого за день		45,66	21,62	38,63	14,58	199,52	1371,08	281,39	199,84	632,89	11,39	205,1	522,48	8,73	0,52	19,87

7 день

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,5198	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		16,51	7,19	10,88	1,25	78,07	479,13	308,38	47,32	326,37	1,70	57,84	79,69	1,00	0,15	1,33

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,9141	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
Соус красный с луком	30	0,29	0,00	1,36	1,31	2,15	21,47	2,61	2,02	5,65	0,09	1,77	49,21	0,67	0	0,15
Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	182,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	210,94	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	57,59	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		24,22	9,71	26,86	6,08	125,87	723,34	98,06	103,36	332,80	4,39	25,37	387,19	4,55	0,53	5,43
Итого за день		40,73	16,90	37,74	7,33	203,94	1202,47	406,44	150,68	659,17	6,09	83,21	466,88	5,55	0,68	6,76

8 день

Завтрак

Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,7672	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		14,57	5,23	24,89	1,74	98,21	680,30	218,02	67,45	264,94	2,27	127,00	151,32	0,72	0,13	0,91

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
Печень в молочном соусе куриная	90	14,80	1,29	5,54	0,05	5,10	129,20	48,77	6,06	38,45	0,1	9	16,65	0,08	0,01	0,08
Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'		27,64	1,56	12,45	3,98	95,27	551,0161	127,05	52,37	168,16	5,12	22,6	290,38	2,51	0,2	23,44
Итого за день		42,21	6,79	37,34	5,72	193,48	1231,32	345,07	119,82	433,10	7,39	149,60	441,70	3,23	0,33	24,35

9 день

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183,3421	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
Йогурт стакан	100	0,03	0,1	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		13,65	3,03	10,05	1,27	95,18	534,63	117,42	30,72	160,11	1,73	38,54	71,23	1,45	0,14	0,44

Обед

Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,19	101,1	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		25,61	12,00	18,23	6,13	95,55	679,62	148,38	122,37	396,85	7,33	83,16	303,81	3,07	0,47	23,82
Итого за день		39,26	15,03	28,28	7,40	190,73	1214,25	265,80	153,09	556,96	9,06	121,70	375,04	4,52	0,61	24,26

10 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99				3	6,51			0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	
Бутерброд с маслом	50	2,44				0,16	14,77			0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0,53
Кофейный напиток с молоком	200	3,14				2,84	3,21			0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	30	1,98				0	0,2			0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32				0	0,24			0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		13,87				6	24,93			1,29	74,99	586,18	244,3	49,78	245	1,47	124,24	157,47	0,62	0,14	1,05
Обед																					

Борщ со сметаной	200	1,7				0,1	4,2			4,17	8,44	102,3	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
Макаронные изделия отварные	150	6,67				2	4,68			0,6	27,78	190,34	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
Котлеты из мяса кур	90	13,35				12,14	11,19			1,43	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,13	0,05	0,3
Чай с сахаром	200	0,08				0	0,02			0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	45	2,98				0	0,3			0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1,65				0	0,3			0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		26,43				14,24	20,69			6,82	83,75	667,37	153,58	52,71	264,62	3,52	62,95	256,32	4,20	0,18	8,96
Итого за день		40,30				20,24	45,62			8,11	158,74	1253,55	397,88	102,49	509,62	4,99	187,19	413,79	4,82	0,32	10,01

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Округина Маргарита Викторовна

Действителен с 28.03.2022 по 28.03.2023