

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ пгт Вахруши Слободского района  
Кировской области



И.В Олин

« \_\_\_\_\_ » 2023г



А.А Лялин

« \_\_\_\_\_ » 2023г

**Примерное десятидневное  
меню для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья  
5-11 классов на 2023-2024гг.  
(осень-зима)**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 12-18 лет с ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | 250/10       | 6                | 12        | 42         | 305                     | 182,04      |
|                         | Бутерброды с сыром                             | 60           | 7                | 10        | 18         | 193                     | 3,01        |
|                         | Чай с лимоном                                  | 200/7        |                  |           | 11         | 44                      | 377,01      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | пок.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>552</b>   | <b>15</b>        | <b>22</b> | <b>83</b>  | <b>601</b>              |             |
| Обед                    | Салат из белокачанной капусты                  | 100          | 2                | 2         | 5          | 41                      | 45,01       |
|                         | Суп картофельный с бобовыми                    | 250          | 5                | 5         | 20         | 142                     | 102         |
|                         | Котлеты "Сливочные" из мяса птицы              | 100          | 8                | 14        | 24         | 254                     | пок.        |
|                         | Макаронные изделия отварные                    | 180          | 7                | 6         | 43         | 252                     | 309,01      |
|                         | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)       | 200          |                  |           | 20         | 84                      | 348,04      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50           | 4                |           | 25         | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>880</b>   | <b>26</b>        | <b>27</b> | <b>137</b> | <b>891</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1 432</b> | <b>41</b>        | <b>49</b> | <b>220</b> | <b>1492</b>             |             |

(лист 2)

Рацион: Школа от 12-18 лет с ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                       |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак                 | Оладьи со сгущенным молоком           | 250/50       | 23               | 18        | 132        | 779                     | 401,06      |
|                         | Напиток из плодов шиповника           | 200          | 1                |           | 20         | 99                      | 388,01      |
|                         | Йогурт                                | 125          | 5                | 2         | 7          | 71                      | пок.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>625</b>   | <b>29</b>        | <b>20</b> | <b>159</b> | <b>949</b>              |             |
| Обед                    | Салат из свежих помидоров             | 100          | 1                | 5         | 5          | 72                      | 23          |
|                         | Борщ с капустой, картофелем, сметаной | 250          | 2                | 5         | 14         | 111                     | 82,01       |
|                         | Биточек мясной рубленый               | 100          | 13               | 14        |            | 190                     | пок.        |
|                         | Каша рассыпчатая гречневая с маслом   | 180          | 11               | 11        | 49         | 333                     | 302,01      |
|                         | Чай с сахаром                         | 200          |                  |           | 10         | 42                      | 376,05      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50           | 4                |           | 25         | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>880</b>   | <b>31</b>        | <b>35</b> | <b>103</b> | <b>866</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1 505</b> | <b>60</b>        | <b>55</b> | <b>262</b> | <b>1815</b>             |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом | 250/10    | 9                | 13   | 47       | 347                     | 182,01      |
|                         | Бутерброды с джемом или повидлом               | 65        | 3                | 5    | 34       | 191                     | 2,01        |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 10       | 42                      | 376,05      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | пок..       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550       | 14               | 18   | 103      | 639                     |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из свежих огурцов                        | 100       | 1                | 5    | 2        | 58                      | 20          |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем              | 250       | 2                | 4    | 9        | 81                      | 88,01       |
|                         | Плов из филе куры                              | 250       | 24               | 9    | 45       | 357                     | 291,01      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                    | 200       |                  |      | 19       | 80                      | 349,01      |
|                         | Хлеб ржано- пшеничный                          | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 850       | 31               | 18   | 100      | 694                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 400     | 45               | 36   | 203      | 1333                    |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом | 250/10    | 9                | 13   | 49       | 348                     | 182,02      |
|                         | Бутерброды с маслом                            | 65        | 4                | 13   | 24       | 230                     | 1,01        |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 10       | 42                      | 376,05      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | пок.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550       | 15               | 26   | 95       | 679                     |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из свеклы отварной                       | 100       | 1                | 5    | 8        | 85                      | 52          |
|                         | Рассольник ленинградский со сметаной           | 250       | 2                | 5    | 17       | 125                     | 96,01       |
|                         | Поджарка из рыбы                               | 100       | 16               | 15   | 8        | 146                     | 231,01      |
|                         | Картофельное пюре                              | 180       | 4                | 10   | 27       | 212                     | 128,01      |
|                         | Чай с лимоном                                  | 200/7     |                  |      | 11       | 44                      | 377,01      |
|                         | Хлеб ржано- пшеничный                          | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 887       | 27               | 35   | 96       | 730                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 437     | 42               | 61   | 191      | 1409                    |             |

Рацион: Школа от 12-18 лет с ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Каша жидкая из манной крупы с маслом | 250/10    | 8                | 12   | 41       | 305                     | 181,01      |
|                         | Закрытые бутерброды с повидлом       | 75        | 3                | 4    | 39       | 214                     | 10          |
|                         | Чай с сахаром                        | 200       |                  |      | 10       | 42                      | 376,05      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | пок.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 560       | 13               | 16   | 102      | 620                     |             |
| Обед                    | Салат "Здоровье"                     | 100       | 2                | 4    | 8        | 75                      | 34          |
|                         | Борщ с картофелем и сметаной         | 250       | 2                | 5    | 16       | 121                     | 83,01       |
|                         | Котлеты По-московски рубленные       | 100       | 13               | 20   |          | 230                     | пок.        |
|                         | Макаронные изделия отварные          | 180       | 7                | 6    | 43       | 252                     | 309,01      |
|                         | Компот из свежих плодов (яблоко)     | 200       |                  |      | 14       | 61                      | 342,02      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 880       | 28               | 35   | 106      | 857                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1 440     | 41               | 51   | 208      | 1477                    |             |

(лист 6)

Рацион: Школа от 12-18 лет с ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом | 250/10    | 9                | 13   | 47       | 347                     | 182,03      |
|                         | Бутерброды с маслом                              | 65        | 4                | 13   | 24       | 230                     | 1,01        |
|                         | Чай с сахаром                                    | 200       |                  |      | 10       | 42                      | 376,05      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                             | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | пок.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550       | 15               | 26   | 93       | 678                     |             |
| Обед                    | Салат из свеклы отварной                         | 100       | 1                | 5    | 8        | 85                      | 52          |
|                         | Суп из овощей                                    | 250       | 2                | 4    | 11       | 91                      | 99,01       |
|                         | Печень по-строгановски                           | 100/30    | 27               | 13   | 9        | 262                     | 255         |
|                         | Рис отварной                                     | 180       | 5                | 7    | 48       | 273                     | 304,01      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       |                  |      | 19       | 80                      | 349,01      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 910       | 39               | 29   | 120      | 909                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 460     | 54               | 55   | 213      | 1587                    |             |

Рацион: Школа от 12-18 лет с ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом | 250/10    | 9                | 13   | 49       | 348                     | 182,02      |
|                         | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)       | 200       |                  |      | 20       | 84                      | 348,04      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | пок.        |
|                         | Йогурт   | 125       | 5                | 2    | 7        | 71                      | пок.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 610       | 16               | 15   | 88       | 562                     |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат картофельный с огурцами                  | 100       | 1                | 8    | 10       | 119                     | 37          |
|                         | Борщ с капустой, картофелем, сметаной          | 250       | 2                | 5    | 14       | 111                     | 82,01       |
|                         | Биточек мясной рубленый                        | 100       | 13               | 14   |          | 190                     | пок.        |
|                         | Каша рассыпчатая гречневая с маслом            | 180       | 11               | 11   | 49       | 333                     | 302,01      |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 10       | 42                      | 376,05      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 880       | 31               | 38   | 108      | 913                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 490     | 47               | 53   | 196      | 1475                    |             |

Рацион: Школа от 12-18 лет с ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | 250/10    | 6                | 12   | 42       | 305                     | 182,04      |
|                         | Бутерброды с джемом или повидлом               | 65        | 3                | 5    | 34       | 191                     | 2,01        |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200       |                  |      | 10       | 42                      | 376,05      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | пок.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550       | 11               | 17   | 98       | 597                     |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из белокачанной капусты                  | 100       | 2                | 2    | 5        | 41                      | 45,01       |
|                         | Суп крестьянский с крупой                      | 250       | 2                | 4    | 14       | 103                     | 98,01       |
|                         | Биточки "Куриные" из мяса птицы рубленые       | 100       | 13               | 14   | 5        | 198                     |             |
|                         | Картофельное пюре                              | 180       | 4                | 10   | 27       | 212                     | 128,01      |
|                         | Компот из свежих плодов (яблоко)               | 200       |                  |      | 14       | 61                      | 342,02      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 880       | 25               | 30   | 90       | 733                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 430     | 36               | 47   | 188      | 1330                    |             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                      |            | Белки            | Жиры       | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак              | Каша жидкая из манной крупы с маслом | 250/10     | 8                | 12         | 41          | 305                     | 181,01      |
|                      | Напиток из плодов шиповника          | 200        | 1                |            | 20          | 99                      | 388,01      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25         | 2                |            | 12          | 59                      | пок.        |
|                      | Яблоки свежие                        | 100        |                  |            | 10          | 47                      | пок.        |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>585</b> | <b>11</b>        | <b>12</b>  | <b>83</b>   | <b>510</b>              |             |
| Обед                 | Салат из свежих огурцов              | 100        | 1                | 5          | 2           | 58                      | 20          |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250        | 2                | 4          | 9           | 81                      | 88,01       |
|                      | Котлеты По-московски рубленые        | 100        | 13               | 20         |             | 230                     | пок.        |
|                      | Макаронные изделия отварные          | 180        | 7                | 6          | 43          | 252                     | 309,01      |
|                      | Чай с лимоном                        | 200/7      |                  |            | 11          | 44                      | 377,01      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50         | 4                |            | 25          | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>887</b>                           | <b>27</b>  | <b>35</b>        | <b>90</b>  | <b>783</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 472</b>                         | <b>38</b>  | <b>47</b>        | <b>173</b> | <b>1293</b> |                         |             |

(лист 10)

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры       | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак                 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250/10    | 6                | 13         | 20          | 219                     | 120,02      |
|                         | Бутерброды с сыром                   | 60        | 7                | 10         | 18          | 193                     | 3,01        |
|                         | Чай с лимоном                        | 200/7     |                  |            | 11          | 44                      | 377,01      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25        | 2                |            | 12          | 59                      | пок.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>552</b>                           | <b>15</b> | <b>23</b>        | <b>61</b>  | <b>515</b>  |                         |             |
| Обед                    | Салат из свежих помидоров            | 100       | 1                | 5          | 5           | 72                      | 23          |
|                         | Рассольник ленинградский со сметаной | 250       | 2                | 5          | 17          | 125                     | 96,01       |
|                         | Рагу из филе кури                    | 250       | 22               | 11         | 23          | 276                     | 289,01      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов          | 200       |                  |            | 19          | 80                      | 349,01      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50        | 4                |            | 25          | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b>    | <b>850</b>                           | <b>29</b> | <b>21</b>        | <b>89</b>  | <b>671</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1 402</b>                         | <b>44</b> | <b>44</b>        | <b>150</b> | <b>1186</b> |                         |             |