

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Островновская СОШ»
 _____ Л.И.Зяблицева
 «___» _____ 2023г.

МКОУ «Островновская СОШ»
Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ
на 2023 - 2024 учебный год

№ Рец епт а	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
7 – 11 лет						
170	Борщ с капустой, картофелем	200	4,53	19,42	115,63	108,35
377	Чай с лимоном	200/1 5	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	152,6
42	Сыр порциями	10	3,09	3,9	0	48,53
	итого		17,12	26,05	155,42	424,14
12 – 18 лет						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4,71	19,91	125,25	118,6
377	Чай с лимоном	200/1 5	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	152,6
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80
	итого		18,85	28,54	167,94	458,66

ОБЕД						
7 – 11 лет						
111	Суп с макаронными изделиями	200	6,75	4,87	18,14	87,12
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,00
321	Капуста тушеная	180	2,75	2,35	10,95	84,26
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	60	1	0,2	5	22
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	ИТОГО		34,28	27,19	82,1	566,98
12 -18 лет						
111	Суп с макаронными изделиями	250	6,75	4,87	18,14	108,9
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,00
321	Капуста тушеная	180	2,75	2,35	10,95	84,26
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1	0,2	5	42
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	ИТОГО		34,28	27,19	82,1	588,76
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
8 – 11 лет						
679	Гречневая каша рассыпчатая	180	8,70	6,55	41,81	268,86
301	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,52	110,7
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		34,64	28,09	97,58	791,41
12 – 18 лет						
679	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,18	8,42	53,75	345,67
301	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,52	110,7
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		40,13	31,88	113,11	882,82

ОБЕД						
7 – 11 лет						
102	Суп гороховый	200	10,6	8,6	18,6	154,24
304	Рис отварной	180	10,47	17,53	90,0	482,76
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	195,00
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		39,95	37,18	171,66	1077,6
12 – 18 лет						
102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	192,8
304	Рис отварной	200	10,47	17,53	90,0	536,4
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	195,00
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		39,95	37,18	171,66	1169,8
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
7 – 11 лет						
96	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	205	3,41	5,41	18,49	255,85
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
42	Сыр порциями	10	3,09	3,9	0	48,53
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	итого		0,48	11,76	57,86	474,98
12 – 18 лет						
96	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	205	3,41	5,41	18,49	255,85
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	итого		0,48	11,76	57,86	499,25
ОБЕД						
7 – 11 лет						
96	Рассольник	200	2,6	5,10	16,59	96,6
301	Птица тушеная	100	24,27	20,05	6,47	303,88
302	Ячка отварная рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42

377	Чай с шиповником	200/1 5/7	9,02	2,28	15,42	114,66
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		30,9	25,8	99,94	928,16
12 -18 лет						
96	Рассольник	250	2,6	5,10	16,59	120,75
301	Птица тушенная	100	24,27	20,05	6,47	303,88
302	Ячка отварная рассыпчатая	200	5,74	5,11	36,99	249,35
377	Чай с шиповником	200/1 5/7	9,02	2,28	15,42	114,66
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		30,9	25,8	99,94	977,24
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК 7 – 11лет						
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Итого		23,69	17,62	101,56	660,69
12 – 18 лет						
688	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,0	35,25	236,6
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	1	0,2	5	42
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Итого		23,69	17,62	101,56	715,15
ОБЕД 7 -11 лет						
216	Суп «Полевой»	200	3,0	3,3	11,8	113,04
679	Каша пшеничная	180	7,97	5,25	42,32	256,45

	рассыпчатая					
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,00
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
943	Чай с сахаром	200/1 5	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		24,05	29,2	106,89	818,09
12 – 18 лет						
216	Суп «Полевой»	250	3,0	3,3	11,8	141,3
679	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,97	5,25	42,32	285,0
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,00
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
943	Чай с сахаром	200/1 5	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		24,05	29,2	106,89	874,9
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК 7 – 11 лет						
265	Каша рисовая с мясом	200	24,77	24,62	36,29	340,42
377	Чай с шиповником	200/1 5/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Итого		34,67	27,35	87,38	614,68
12 – 18 лет						
\						
265	Каша рисовая с мясом	250	30,96	30,77	45,36	425,53
377	Чай с шиповником	200/1 5/7	9,02	2,28	15,42	114,66
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,3	46
	Итого		40,86	33,5	96,45	699,79
ОБЕД 7 – 11 лет						
88	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,75	5,0	8,8	73,92
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,4	24,5	164,70
229	Рыба тушеная в момате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	195,00
	Овощи свежие в	60	1	0,2	5	22

	нарезке (огурец)					
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		26	15,4	90,8	626,22
12 -18 лет						
88	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,75	5,0	8,8	92,4
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,4	24,5	164,70
229	Рыба тушеная в момате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	195,00
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	1	0,2	5	42
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		26	15,4	90,8	664,7
6 ДЕНЬ ЗАВТРАК 7 – 11 лет						
102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	192,8
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
42	Сыр порциями	10	3,09	3,9	0	48,53
	Итого		24,74	17,23	58,39	469,59
12-18лет						
102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	192,8
377	Чай с лимоном	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80
	Итого		24,74	17,23	58,39	493,86
ОБЕД 7 -11 лет						
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	7.1	19,2	160
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	-	206,25
679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	ИТОГО		22,84	36,73	118,17	888,38

12 – 18 лет						
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	7,1	19,2	160
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	-	206,25
679	Каша гречневая	200	8,95	6,73	43,00	307,2
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	ИТОГО		22,84	36,73	118,17	919,05
7 ДЕНЬ ЗАВТРАК 7 – 11 лет						
19	Каша перловая с мясом	200	25,4	21,06	25,14	255,6
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		31,2	25,53	83	551,0
12 -18 лет						
19	Каша перловая с мясом	250	31,75	26,32	31,43	319,5
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		37,55	30,79	89,29	614,9
ОБЕД 7 -1 1лет						
200	Суп картофельный	250	2,5	2,79	23,2	101 ,25
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
286	Тефтели мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		25,5	19,26	117,99	777,74
12 -18 лет						
200	Суп картофельный	250	2,5	2,79	23,2	101 ,25
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	224,6
286	Тефтели мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57

41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		25,5	19,26	117,99	800,2
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
7 – 11 лет						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая.	210	6,9	4,48	40,6	197
943	Чай с сахаром	200/1 5	0,1		15	57
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
42	Сыр порциями	10	3,09	3,9	0	48,53
	Итого		12,12	10,83	79,97	416,13
12 – 18 лет						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая.	210	6,9	4,48	40,6	197
943	Чай с сахаром	200/1 5	0,1		15	57
-	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
42	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0	72,80
	Итого		12,12	10,83	79,97	440,4
ОБЕД						
7 -11 лет						
216	Суп «Полевой»	250	3,0	3,3	11,8	141,3
21	Жаркое по- домашнему	250	30,97	16,62	20,7	391,35
377	Чай с шиповником	200/1 5/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Овощи свежие в нарезке (томат)	60	1	0,2	5	22
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		34,35	22,17	91,86	782,91
12 – 18 лет						
216	Суп «Полевой»	250	3,0	3,3	11,8	141,3
21	Жаркое по- домашнему	300	30,97	16,62	20,7	469,62
377	Чай с шиповником	200/1 5/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Овощи свежие в нарезке (томат)	100	1	0,2	5	42
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		34,35	22,17	91,86	881,18
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						

7 -11 лет						
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	82,78
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,4	24,5	164,70
349	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22
	Итого		23,39	16,65	87,12	477,28
12 -18 лет						
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	18,1	10,6	8,49	82,78
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,0	27,22	183,0
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	1,8	0,3	8	36,6
	Итого		23,70	17,25	89,84	510,18
ОБЕД						
7 – 11 лет						
102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	192,8
265	Каша рисовая с мясом	200	24,77	24,62	36,29	340,42
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		35,95	33,67	94,26	778,82
12 – 18 лет						
102	Суп гороховый	250	10,6	8,6	18,6	192,8
265	Каша рисовая с мясом	250	34,4	34,2	50,4	472,8
41	масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,10	75,0
943	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		35,95	33,67	94,26	911,2

10 ДЕНЬ ЗАВТРАК 7 – 11 лет						
265	Каша гречневая с мясом	250	11,09	15,48	17,28	255,6
377	Чай с шиповником	200/1 5/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	5	44
	Итого		21,59	18,41	62,07	527,86
12 – 18 лет						
265	Каша гречневая с мясом	300	15,4	21,5	24	306,72
377	Чай с шиповником	200/1 5/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	0,2	5	44
	Итого		25,9	24,43	68,79	578,98
ОБЕД 7 – 11 лет						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4,71	19,91	125,25	118,6
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	26,45	202,14
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,00
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	1	0,2	5	22
943	Чай с сахаром	200/1 5	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		33,5	28,18	94,76	716,34
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4,71	19,91	125,25	118,6
688	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,0	35,25	236,6
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,00
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	1	0,2	5	42
943	Чай с сахаром	200/1 5	0,1		15	57
	Хлеб пшеничный	60	0,48	0,45	24,37	113,6
	ИТОГО		33,5	28,18	94,76	770,8