

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»  
И.В.Попова  
«21» августа 2023 года



Примерное десятидневное меню для детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
филиала МБОУ «Октябрьская СОШ» в п.Междугорный  
Октябрьского района Оренбургской области  
на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года  
(с 7 лет до 11 лет)

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>24,7</b>	<b>10,2</b>	<b>79,4</b>	<b>475,8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>26,99</b>	<b>13,14</b>	<b>126,48</b>	<b>695,1</b>

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	180	24,8	6,2	17,6	225,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>32,1</b>	<b>13,1</b>	<b>79,83</b>	<b>500,3</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>33,94</b>	<b>14,3</b>	<b>798,24</b>	<b>698,5</b>

**День:** среда

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в	20	7	8,9	0	107,5
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3гн	Чай с сахаром и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>29,5</b>	<b>32,5</b>	<b>54,7</b>	<b>628,2</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>31,95</b>	<b>35,64</b>	<b>99,32</b>	<b>863,3</b>

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>23,8</b>	<b>19,5</b>	<b>88,1</b>	<b>623,3</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>26,09</b>	<b>22,44</b>	<b>135,18</b>	<b>842,6</b>

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-12м	Плов с курицей	180	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>33,8</b>	<b>11,6</b>	<b>77,3</b>	<b>549,2</b>
<b>2-й завтрак</b>						
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>35,64</b>	<b>12,8</b>	<b>120,7</b>	<b>747,4</b>

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
прм	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>18,7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560,8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>21,15</b>	<b>17,14</b>	<b>134,62</b>	<b>795,9</b>

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>27,8</b>	<b>23</b>	<b>87,3</b>	<b>668</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>30,09</b>	<b>25,94</b>	<b>134,38</b>	<b>887,3</b>



**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>41,4</b>	<b>26,5</b>	<b>65,6</b>	<b>665,9</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>43,24</b>	<b>27,7</b>	<b>109</b>	<b>864,1</b>

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>39,8</b>	<b>9,7</b>	<b>77</b>	<b>554,4</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>42,25</b>	<b>12,84</b>	<b>121,62</b>	<b>789,5</b>

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-22м	Рагу из курицы	180	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>32,2</b>	<b>11,5</b>	<b>71,2</b>	<b>517,6</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>34,49</b>	<b>14,44</b>	<b>118,28</b>	<b>736,9</b>
	Итого за 10 дней		<b>24,48</b>	<b>27,66</b>	<b>112,56</b>	<b>799,38</b>
	Итого за 10 дней		<b>12,08%</b>	<b>30,74%</b>	<b>55,58%</b>	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.