



Утверждаю: 
Директор МКОУ «Яровская СОШ»
И.А. Филестеева
Приказ № 2808-2о от 28.08.2023

10- дневное меню
учащихся от 11-18 лет
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья
МКОУ «Яровская СОШ»
В 2023-2024 учебном году

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2015	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0	0,49
2010	168	Каша молочная греч.	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	0	12,2	98,1	147,7	3,32
2009	103	Сок	200	0,8	0	23	94	0,01	2	0	0	42	22	32	2,2
2015	338	Яблоко	1	0,4	0,4	9,8	48,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
Итого за прием пищи – завтрак			560	13,21	13,98	80,42	520,8	0,16	28	20	0	217,4	143,05	179,7	9,31
Обед															
2004	110	Борщ с капустой	250	2	5,2	13,1	106	10,23	0	0	0	44,38	26,25	53,23	1,19
1997	49	Рыба филе запеченая	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	0	0	23	0	0	0,5
2009	69	Макароны отварные	180	6,5	8,05	34,71	240,23	0,08	0	0,04	0,09	7,11	9,22	42,02	0,9
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	60	4,74	0,48	31,2	207	0	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			810	30,78	18,59	105,81	770,83	0,335	11,03	0,04	0,09	98,74	57,47	173,85	4,58
ИТОГО:			1370	43,99	32,57	186,23	1291,63	0,495	39,03	20,04	0,09	316,14	165,05	353,55	13,89

2 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ГОСТ	ГОСТ	Сдоба	100	7,9	5,8	66,1	346	0,08	0,06	11,9	0	13,65	16,87	42,98	0,97
2005	442	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,148	0,32	0	396,3	21,03	241,94	5,51
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи – завтрак															
Обед															
2004	16	Салат из св. о.	60	0,36	4,26	1,8	47,7	0,02	4,86	0	0	13,11	7,98	24,01	0,34
2009	36	Суп с макаронными изд	250	4,05	9,12	14,4	154,77	0,05	3,075	0,025	0,125	16,75	15,3	84,22	2,02
2015	259	Жаркое по домашнему	280	25,92	28,94	26,83	472	0	10,82	0	0	48,8	67,97	0	6,17
2009	103	Сок	200	0,8	0	23	94	0,01	2	0	0	42	22	32	2,2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			850	35,73	42,9	95,73	951,07	0,195	20,755	0,025	0,125	138,91	135,25	219,83	12,32
ИТОГО:			1330	66,84	73,86	195,48	1778,75	0,395	21,295	12,245	0,125	554,86	173,15	504,75	19,2

день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	30	6,9	8,85	0	255,9	0,01	0,21	78	0	264,	10,5	150	0,3
2010	168	Каша вязкая рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	21,8	67	0,47
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,7	14	0,13	1,3
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Яблоко	1	0,4	0,4	9,8	48,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
Итого за прием пищи – завтрак			570	15,93	16,24	78,28	615,8	0,04	16,51	98	0	419,6	59,8	217,13	5,37
Обед															
2005	23	суп рыбный	200	12,1	4,8	17,1	162,6	0,16	22	0	0	38,1	0	0	1,1
1997	71	Котлета	100	15,8	12,6	17,8	260	0,1	0,8	0	0	44	0	0	1,6
2004	214	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	0	26,35	52,79	143,51	2,08
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			740	36,03	25,75	120,52	919,43	0,655	60,6	37,8	0	132,7	74,79	223,11	6,77
ИТОГО:			1310	51,96	41,99	198,8	1535,23	0,695	77,11	135,8	0	552,3	134,59	440,24	12,14

4 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	19	Салат из св. овощей	60	0,54	4,26	2,34	51	0,04	12,78	0	0	10,55	10,67	19,79	0,5
2009	81	Макаронник	180	7,41	9,25	41,77	279,86	0,09	0	0,11	0	15,7	35,5	155,7	1,58
2009	103		Сок	200	0,8	0	23	94	0,01	2	0	0	42	22	32
ГОСТ	ГОСТ	Сдоба	100	7,9	5,8	66,1	346	0,08	0,06	11,9	0	13,65	16,87	42,98	0,97
Итого за прием пищи – завтрак			540	16,65	19,31	133,21	770,86	0,22	14,84	12,01	0	81,9	85,04	250,47	5,25
Обед															
2004	27	Щи из св. капусты	250	2	4,3	100	88	0,06	18,46	0	0	43,33	22,25	47,63	0,8
2005	21	Филе рыбы запеченное по омлетом	100	16,1	10	3,5	172,4	0,1	2,2	0	0	59	0	0	1,13
2009	64		Рис отварной	180	4,28	7,97	35,03	257,7	0,0365	0	0,036	0,09	1,4	22,37	71,19
2009	88	Компот из с. ф.	200	0,16	0,16	20,8	67	0,26	20,3	0,1	2,08	14,86	5,4	4,4	0,92
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			790	27,14	23,01	98,53	767,7	0,571	40,96	0,136	2,17	136,84	72,02	202,82	5,05
ИТОГО:			1330	43,79	42,32	231,74	1538,56	0,791	55,8	12,146	2,17	218,74	157,06	453,29	10,3

5 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	10
ГОСТ	ГОСТ	Сдоба	100	7,9	5,8	66,1	346	0,08	0,06	11,9	0	13,65	16,87	42,98	0,97
2015	182	Каша молочная пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	47,6	0	1,23
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,7	14	0,13	1,3
Итого за прием пищи – завтрак			550	22,38	24	102,25	717,6	0,03	2,47	0	0	285,8	66,4	76,93	3,53
Обед															
2015	338	Яблоко	1	0,4	0,4	9,8	48,8	0	30	0	0	24	13,5	0	3,3
2004	451	Биточки	100	31,8	28,8	32	522	0,1	0,15	28,75	0	43,75	32,13	166,38	1,5
2004	451	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	0	17,57	35,19	99,67	1,39
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
2007	99	Суп из овощей	250	1,75	5	10,5	98,75	0	26,2	0	0	411,25	307,	0	9,3
Итого за прием пищи - обед			890	42,18	40	124,62	1080,97	0,395	81,55	53,95	0	520,82	409,82	341,65	17,48
ИТОГО:			1140	64,56	63,96	226,87	1798,57	0,425	84,02	53,95	0	806,62	476,22	418,58	21,01

6 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	30	6,9	8,85	0	255,9	0,01	0,21	78	0	264,	10,5	150	0,3
2015	181	Каша манная	210	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,7	14	0,13	1,3
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи – завтрак			500	20,92	22,73	79,48	813,5	0,1	2,68	78	0	523,47	44,8	150,213	2,07
Обед															
2004	43	Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,1	16,57	0,31
2004	200	Суп картофельный	250	2,2	4,4	12,4	99	0,14	12	0	0	25,85	31,13	76,8	1,18
2007	261	печень тушеная с соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	13,51	224,7	5,5
2009	69	Макароны отвар.	180	6,5	8,05	34,71	240,23	0,08	0	0,04	0,09	7,11	9,22	42,02	0,9
2009	103	Сок	200	0,8	0	23	94	0,01	2	0	0	42	22	32	2,2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			850	26,38	31,83	107,73	865,27	0,735	53,45	2,44	1,99	148,5	107,6	471,69	11,68
ИТОГО:			1350	47,3	54,56	187,21	1678,77	0,835	56,13	80,44	1,99	671,97	151,8	621,82	13,75

7 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	16	Салат из овощей	100	0,6	7,1	3	79	0,03	8,1	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57
2005	442	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	0	396,3	21,03	241,94	5,51
2009	103	Сок	200	0,8	0	23	94	0,01	2	0	0	42	22	32	2,2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	50	3,95	0,40	26	172,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи – завтрак			500	25,99	32,45	55,05	665,7	0,16	10,58	0,32	0	460,15	56,33	313,96	8,28
Обед															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0
2004	134	Суп с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	0	23,05	25	62,55	0,89
1997	49	Рыба (филе) запеченная	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	0	0	23	0	0	0,5
2005	694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	33,3	103,91	1,21
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			800	26,35	21,88	86,81	686,05	0,465	30,85	89,6	0	115,67	80,3	248,06	4,59
ИТОГО:			1300	52,34	54,33	141,86	1351,75	0,625	41,43	89,92	0	575,82	136,63	562,02	12,87

8 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2015	338	Яблоко	1	0,4	0,4	9,8	48,8	0	15	0	0	24	13,5	0	3,3
2015	222	Пудинг из творога	170	25,74	19,57	58,53	513,4	0	0,73	0	0	319,63	49,87	0	1,67
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,7	14	0,13	1,3
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	30	2,37	0,24	15,6	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи – завтрак			550	31,68	22,89	99,83	766,3	0	32,03	0	0	469,33	77,37	0,13	6,27
Обед															
2004	132	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	0	24,95	26,4	63,3	0,94
2015	260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0	0,92	0	0	21,81	22,03	0	3,06
2009	64	Рис отварной	180	4,28	7,97	35,03	257,7	0,036	0	0,036	0,09	1,4	22,37	71,19	0,61
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			790	25,63	30,45	99,55	841,05	0,251	8,46	0,036	0,09	72,41	92,8	214,09	6,6
ИТОГО:			1340	57,31	53,34	199,38	1607,35	0,251	40,49	0,036	0,09	541,74	170,12	214,22	12,87

9 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0
ГОСТ	ГОСТ	Сдоба	100	7,9	5,8	66,1	346	0,08	0,06	11,9	0	13,65	16,87	42,98	0,97
2015	182	Каша молочная пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	47,6	0	1,23
2015	379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,7	14	0,13	1,3
Итого за прием пищи – завтрак			520	17,28	27,6	102,35	729,6	0	2,47	59	0	264,8	61,6	2,13	2,53
Обед															
2004	19	Салат из св. о.	100	0,9	7,1	3,9	85	0,06	21,3	0	0	17,58	17,79	32,88	0,84
2004	140	Суп картофельный	250	2,9	2,5	21	120	0,11	8,25	0	0	24,6	27	67	1,09
2004	487	птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0	39	20	143	1,8
2005	679	Каша гречневая	180	9,94	7,48	47,7	307,26	0,22	0	0,02	0	15,57	81	250	4,73
2020	54\1	Компот из св. ф.	200	0,47	0	19,79	81	0	0	15	0	108	2	4	0
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			890	39,91	31,26	122,08	982,11	0,545	29,55	35,02	0	223	170	576,48	10,05
ИТОГО:			1410	57,19	58,86	224,43	1711,71	0,545	32,05	94,02	0	487,8	231,6	578,61	12,58

10 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ГОСТ	ГОСТ	Сдоба	100	7,9	5,8	66,1	346	0,08	0,06	11,9	0	13,65	16,87	42,98	0,97
2004	160	Суп молочный с мак. Из.	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0	202,03	30,198	172,48	0,64
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
Итого за прием пищи – завтрак			550	15,29	12,31	104,65	585,5	0,19	1,2	50,15	0	221,68	47,05	215,46	2,01
Обед															
2004	337	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
2004	27	Щи	250	2	4,3	10	88	0,06	18,46	0	0	43,33	22,25	47,63	0,8
2007	265	Плов	280	26,39	21,84	26,07	400,1	0,28	1,25	1,03	3,51	42,2	68,8	383,15	4,35
2015	386	Кефир	200	1,45	5	8	100	0,0375	1,4	0	0	240	28	0	0,2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитеком	40	3,16	0,32	20,8	138	0,09	0	0	0	13,6	22	79,6	1,28
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,44	0,26	8,9	44,6	0,025	0	0	0	4,65	0	0	0,31
Итого за прием пищи - обед			830	39,54	36,32	74,07	833,7	0,485	21,11	1,13	3,51	365,78	145,85	587,18	7,94
ИТОГО:			1380	54,83	48,63	178,72	1419,2	0,675	22,31	51,28	3,51	587,46	192,9	802,64	9,95