



Утверждаю:

Директор МКОУ «Яровская СОШ»

И.А. Филистеева

Приказ № 2808-2о от 28.08.2023

10- дневное меню
учащихся от 7-11 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.	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	0	9,4	73,5	111,1	2,49
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			510	11,67	13,56	73,46	465,8	0,12	17,11	20	0	214,6	118,45	143,1	8,48
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	80	12,72	3,68	2,32	92	0,64	0	0	0	18,4	0	0	0,4
2009	69	Макароны отварные	150	5,41	6,7	28,92	200,19	0	0,03	0,03	0,07	5,92	7,68	35,01	0,75
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб с валитком	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			760	26,51	9,62	99,44	0,297	10,87	0,03	0,03	0,07	92,95	55,93	167,84	4,33
ИТОГО:			1270	38,18	23,18	172,9	0,417	27,98	20,03	20,03	0,07	307,55	174,38	310,94	12,81

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
2004	340	ОМЛЕТ	115	10,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
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	2,37	0,24	15,6	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи – завтрак			455	20,67	15,24	97,3	633,5	0,18	0,31	356,9	0	133,85	36,37	303,48	4,31
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	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0	9	0	0	40,1	55,83	0	5,07
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			800	31,1	37,74	90,7	866,77	0,195	18,935	0,025	0,125	130,21	123,11	219,83	11,22
ИТОГО:			1255	51,77	52,98	187,99	1500,27	0,375	19,245	356,93	0,125	264,06	159,48	523,31	15,53

3 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															
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	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	0	4,7	16,4	50,6	0,36
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			520	15,16	16,13	70,27	670	0,03	16,51	98	0	418,4	54,4	200,73	5,26
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	80	12,6	10,1	14,2	208	0,08	0,64	0	0	35,2	0	0	1,28
2004	214	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	43,99	119,59	1,73
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			690	32,28	21,96	110,52	824,73	0,585	54,14	31,5	0	119,51	66	199,2	6,1
ИТОГО:			1210	47,44	38,09	180,79	1494,73	0,615	70,65	129,5	0	537,91	120,39	400	11,36

4 день															
Сбор ник рецеп тур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	100	4,12	5,14	23,21	155,48	0,05	0	0,06	0	8,77	19,76	86,48	0,88
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			460	13,36	15,2	114,65	646,48	0,18	14,84	11,96	0	74,97	69,3	181,25	4,55
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	80	12,88	0,81	2,8	137,92	0,08	1,76	0	0	47,92	0	0	0,9
2009	64		Рис отварной	150	3,57	6,64	29,2	214,75	0,03	0	0,03	0,07	1,17	18,64	59,32
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			750	24	12,57	97,2	724,77	0,545	40,52	0,13	2,15	125,53	68,29	190,95	4,72
ИТОГО:			1210	37,36	27,77	211,85	1371,25	0,725	55,36	12,09	2,15	200,5	137,59	372,2	9,27

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 пшениная	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	80	19,87	18	20	326,25	0,08	0,12	23	0	35	25,7	133,1	1,2
2004	451	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	0	14,64	29,33	79,73	1,16
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			840	29,68	28,3	108,01	856,75	0,345	77,32	44	0	509,14	397,53	292,43	16,95
ИТОГО:			1390	52,06	52,3	210,26	1574,35	0,375	79,79	44	0	794,94	463,93	369,4	20,48

6 день															
Сбор ник рецеп тур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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			470	18,55	22,49	63,88	710,5	0,01	2,68	78	0	523,47	44,8	150,13	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	80	9,14	12,6	2,01	157,6	1,07	15,98	1,92	1,52	26,3	10,8	176,78	4,4
2009	69	Макароны отвар.	150	5,41	6,7	28,92	200,19	0,06	0	0,03	0,07	5,92	7,68	35,01	0,75
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			800	23	27,33	101,44	785,83	1,415	49,45	1,95	1,59	140,74	102,71	419,76	10,48
ИТОГО:			1270	41,55	49,82	165,32	1496,33	1,425	52,13	19,95	1,59	664,21	147,51	570	12,55

7 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															
2009	3	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	8,4	12	15,6	0,54
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			460	26,05	25,47	54,33	601,08	0,166	17,48	0,32	0,42	446,7	55,03	289,54	8,25
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	80	12,72	3,68	2,32	92	0,072	0,64	0	0	18,4	0	0	0,4
2005	694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	27,75	86,6	1,01
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			750	22,56	20	82,15	635,6	1,075	27,06	84,05	0	103,68	74,75	230,75	4,29
ИТОГО:			1210	48,61	45,47	136,48	1236,68	1,241	44,54	84,82	0,42	550,38	129,78	520,29	12,54

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	Р, 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	150	22,4	17,07	51,47	449,32	0	0,65	0	0	281,11	43,67	0	1,45
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			480	28,34	23,99	92,77	702,22	0	31,95	0	0	430,81	71,17	0,13	6,05
Обед															
23	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	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0	0,7	0	0	17,5	17,62	0	2,5
2009	64	Рис отварной	150	3,57	6,64	29,2	214,75	0,03	0	0,03	0,07	1,17	18,64	59,32	0,51
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	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	22,01	25,76	93,14	753,9	0,245	8,24	0,03	0,07	67,87	84,66	202,22	5,94
ИТОГО:			1220	50,35	49,75	185,91	1456,12	0,245	40,19	0,03	0,07	498,68	155,83	202,35	11,99

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 пшеничная	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.	60	0,54	4,26	2,34	51	0,04	12,78	0	0	10,55	10,67	19,73	0,5
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	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	16	114,4	1,44
2005	679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	67,5	208,5	3,95
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 валитком	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	32,85	23,83	108,66	830,05	0,475	21,03	31,02	0	205,58	145,17	493,23	8,57
ИТОГО:			1320	50,13	51,43	211,01	1559,65	0,475	23,5	90,02	0	470,38	206,77	495,36	11,1

10 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															
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. Чай с сахаром	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		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	230	21,68	17,94	21,42	328,65	0,23	1,03	0,84	2,88	34,69	56,5	314,73	3,57
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			780	34,83	32,42	69,42	762,25	0,435	20,89	1,84	2,88	358,27	133,55	518,76	7,16
ИТОГО:			1330	50,12	44,73	174,07	1347,75	0,625	22,09	51,99	2,88	579,95	180,6	734,22	9,17