

10 – дневное меню
учащихся от 12-18 лет
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья
МКОУ «Яровская СОШ»
В 2024 учебном году

Утверждаю:



А.Н. Черепанова

И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»

Черепанова А.Н.

Приказ № 3008-1о от 30.08.2024

1 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	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39.0	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2015	181	Каша манная	210	6.11	10.72	32.38	251.0	0	1.17	0	0	133.7	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	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			565.0	16.32	18.55	78.88	591.2	0.04	12.58	39.0	0	401.4	39.55	150.8	2.95
Обед															
2004	110	Борщ	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.32	26.25	52.29	1.19
2004	461	Тефтели	100	14.7	16.1	18.6	278.7	0.09	1.41	63.7	0	72.3	35.5	176.7	1.6
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
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	29.92	30.12	123.17	925.48	0.24	13.7	63.74	0.09	165.79	92.87	302.95	5.89
ИТОГО:			1365.0	46.24	48.67	202.05	1516.68	0.28	26.28	102.74	0.09	567.19	132.52	453.75	8.84

2 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	337	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
2004	161	Суп молочный	250	6.03	1.28	21.04	165.5	0.08	1.14	38.2	0	198.5	28.8	171.8	0.31
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	2.26	0.76	28.5	141.76	0.03	10.0	0	0	12.0	63.0	75.8	0.9
Итого за прием пищи - завтрак			630.0	17.35	7.0	93.64	602.26	0.16	13.14	38.3	0	274.5	118.6	356.4	4.41
Обед															
2004	140	Суп карт. С мак. из	250	2.9	2.5	21.0	120.0	0.11	8.25	0	0	24.6	27.0	67.0	1.09
1997	49	Рыба запеченная	120	19.08	5.52	3.48	138.0	0.11	0.9	0	0	27.6	0	0	0.6
2005	694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	0	44.37	33.3	103.9	1.21
2007	337	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
Гост	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			830.0	41.35	16.91	103.39	778.45	0.4	38.29	30.62	0.02	321.67	258.4	542	39.7
ИТОГО:			1460.0	58.7	23.91	197.03	1380.71	0.56	51.43	68.92	0.02	596.17	377.0	888.4	44.11

3 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															
ТУ	ТУ	Сдоба	65	4.79	1.95	32.63	169.26	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	340	Омлет	115	10.2	9.2	0.6	126.0	0.1	0.25	345.0	0	114.2	19.5	260.5	2.94
2004	685	Чай	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Йогурт	130	6.5	4.16	4.5	88.4	0.052	0.78	0.03	0	158.6	19.5	124.8	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	24.85	15.63	73.53	579.7	0.152	1.03	345.03	0	278.8	39.0	385.3	3.47
Обед															
2004	27	Щи из св. кап. С кар.	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.06	18.46	0	0	43.3	22.2	47.63	0.8
2004	492	Плов	280	27.33	22.88	48.04	507.2	0.2	3.5	168.0	0	157.8	167.0	697.5	7.6
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800	35.45	28.15	114.1	911.75	0.28	22.01	168.0	0	213.1	189.2	747.53	9.2
ИТОГО:			1350.0	60.3	43.78	187.63	1491.45	0.432	23.04	513.03	0	491.9	228.2	1132.83	12.67

4 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															
2015	182	Каша молочн. Рисов.	210	5.1	10.72	33.42	251.0	0	1.17	0	0	130.09	30.12	0.47	1.17
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			560.0	12.59	14.2	85.12	571.1	0.03	12.47	0	0	265.79	44.12	76.27	3.5
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2007	290	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0	0	30.46	28.24	69.74	1.62
2007	290	Птица тушеная	100	12.75	22.45	1.4	258.3	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.02	168.49	2.14
2005	679	Каша греч. Рассып.	180	8.95	6.73	43.0	276.53	0.22	0	0.2	0	15.57	81.0	250.2	4.73
Гост	72	Напиток витамин. Вит 200	200	0	0	19.0	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			810.0	33.11	34.37	114.02	946.18	0.75	43.58	0.3	3.16	105.27	152.26	488.43	9.39
ИТОГО:			1370.0	45.7	48.57	199.14	1517.28	0.78	55.05	0.3	3.16	371.06	196.38	564.7	12.89

5 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	0	59.0	0	0.1	0	2.0	0
2004	160	Суп молочн. С м. из	250	7.19	6.51	23.55	208.03	0.11	1.14	38.25	0	181.5	30.18	172.48	0.64
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			600.0	11.71	15.51	74.45	554.53	0.14	11.14	97.25	0	198.5	30.18	250.28	3.24
Обед															
2004	132	Рассольник	250	2.0	5.4	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	0.13	0.92	0	0	21.81	22.03	0	3.06
2009	64	Рис отварной	180	4.28	7.97	35.03	257.0	0.04	0	0.04	0.09	1.4	22.37	71.19	0.61
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	26.95	30.84	110.9	916.3	0.29	8.11	0.04	0.09	60.16	70.8	136.89	5.41
ИТОГО:			1400.0	38.37	46.35	185.36	1470.83	0.43	19.25	97.29	0.09	258.66	100.98	387.17	8.65

5 день

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															
ТУ	ТУ	Сдоба	100	8.5	5.6	59.6	315.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша мол. пшенная	210	7.51	11.72	37.05	285.0	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	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			650.0	22.74	20.72	143.15	885.6	0.03	12.47	0	0	273.8	61.6	75.8	3.56
Обед															
2007	41	Суп рыбный	250	15.93	0.75	11.53	131.8	0	7.38	0	0	0	0	0	0
2010	274	Мясо тушеное с овощами	280	26.73	21.06	18.61	375.57	0.07	0.46	0	0	10.83	24.96	192.2	1.95
2013	516	Кисель	200	1.4	0	29.0	122.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	49.98	22.58	92.9	835.92	0.07	7.84	0	0	10.83	24.96	192.2	1.95
ИТОГО:			1450.0	72.72	43.3	236.05	1721.52	0.1	20.31	0	0	284.63	86.56	268.0	5.51

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															
2005	42	Сыр	30	7.0	8.86	0	54.6	0.02	0.22	78.0	0	264.0	10.5	150.0	0.3
2004	340	Омлет	115	10.2	9.2	0.6	126.0	0.1	0.25	345.0	0	114.2	19.5	260.5	2.94
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ТУ	ТУ	Сдоба	200	14.76	6.12	100.4	521.14	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			650.0	32.56	24.58	125.8	806.74	0.15	10.47	423.0	0	394.2	30.0	486.3	5.84
Обед															
2004	110	Борщ	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.32	26.25	52.23	1.19
2005	608	Биточки	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	32.13	116.38	1.5
2005	679	Каша ячневая	180	5.74	5.11	37.0	224.42	0.11	0	0.02	0	47.0	0.02	201.6	0.9
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	29.41	22.83	121.86	875.72	0.28	10.49	28.77	0	147.07	58.4	372.61	4.39
ИТОГО:			1450.0	94.53	47.41	247.66	1682.46	0.43	20.96	451.77	0	541.27	88.4	842.03	101.9

8 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	337	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
2010	168	Каша молочная греч	210	6.21	5.28	32.79	203.0	0.15	0	20.0	0	12.2	98.1	147.7	3.32
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.6	0.46	14.7	68.26	0	7.5	0	0	17.5	18.0	0	3.46
Итого за прием пищи - завтрак			590.0	15.87	10.66	91.59	550	0.2	9.5	20.1	0	93.7	142.9	256.5	9.98
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2005	209	Суп картофельн. С м. ф.	250	7.29	5.7	17.0	148.5	0.15	12.34	4.95	0	31.9	40.01	130.0	1.61
2007	290	Птица тушеная	100	12.75	22.45	1.4	258.34	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.02	168.49	2.14
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
РЦ	Ч	Витамин. Напиток.	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	3.0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			860.0	33.56	37.17	113.87	970.62	0.58	51.37	5.28	3.26	98.25	89.25	343.51	5.55
ИТОГО:			1450.0	49.43	47.83	205.46	1536.88	0.78	60.87	25.38	3.26	191.95	232.15	600.01	15.53

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	0	59.0	0	0.1	0	2.0	0
2004	161	Суп молочн. С м. из	200	7.25	6.85	23.21	183.5	0.144	1.14	38.25	0	202.4	37.03	194.73	0.68
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	14.74	18.53	75.01	578.6	0.17	12.44	97.25	0	339.1	51.03	272.53	3.01
Обед															
2004	27	Щи из св. кап. С кар.	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.06	18.46	0	0	43.3	22.2	47.63	0.8
1997	49	Рыба запеченная	100	15.9	4.6	2.9	118.9	0.09	0.8	0	0	23.0	0	0	0.5
2005	694	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.26	183.0	0.18	24.22	34.0	0	49.3	37.0	115.46	1.34
2007	377	Чай с лимоном	200	9.2	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	35	2.38	0.45	14.56	73.5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			835.0	37.48	18.43	96.14	750.6	0.35	50.82	34.02	0.02	340.7	257.3	534.09	39.44
ИТОГО:			13005.0	52.22	37.0	171.15	1329.2	0.52	63.26	131.27	0.02	679.8	308.33	806.62	42.45

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															
ТУ	ТУ	Сдоба	50	3.69	1.5	25.1	173.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша мол. пшеничная	210	7.31	10.98	39.2	286.0	0	1.17	9	9	162.26	36.51	0	0.94
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			600.0	15.36	13.2	117.9	748.0	0.05	13.17	0	0	214.26	58.51	107.8	5.34
Обед															
2004	132	Рассольник	250	2.0	5.4	16.93	121.75	0.1	7.54	0	0	24.95	26.4	63.3	0.94
1994	71	Котлета	100	15.8	12.6	17.8	260.0	0.1	0.8	0	0	44.0	0	0	1.6
2009	64	Рис отварной	180	4.28	7.97	35.03	257.0	0.04	0	0.04	0.09	1.4	22.37	71.19	0.61
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	28.2	26.65	125.82	955.3	0.26	8.39	0.04	0.09	82.35	48.77	136.89	3.95
ИТОГО:			1400.0	43.56	39.85	243.72	1693.3	0.31	21.56	0.04	0.09	297.0	107.28	244.69	9.29