



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
Н.В.Новосельцева
02.09.2024 г. № 76/1

МБОУ «ШПАЛОЗАВОДСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 5-9 классы
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	14	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,7	104,7	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	13	2008
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	464	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	550	15,2	21,7	78,3	573,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,84	6,0	5,5	79,9	к/к	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и сметаной	250/5	2,0	5,9	9,3	99,6	67	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100/30	32,0	33,9	6,4	456,4	319	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,96	6,24	25,9	175,8	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0	0	15,5	61,9	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	885	42,8	52,64	88	996		
Всего за день:	1435	58	74,34	166,3	1569,9		

2 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ горошек зел	80	7,8	12,3	1,4	148,2	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,4	154,8	к/к	к/к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	464	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	17,4	26,1	58,9	544,8		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,7	3,7	2,7	48,2	60	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,5	4,9	18,2	139,0	100	2008
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100/30	16,25	14,5	14,6	253,4	272	2008
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	9	7,56	48,96	298,8	338	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	890	36,35	31,46	128,06	939,2		
Всего за день:	1310	53,75	57,56	186,96	1484		

3 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/10	18,1	11,8	23,6	275,9	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	3,8	21,1	137,3	к/к	к/к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	464	2008
БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	490	30,1	19,6	68,1	575,7		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,0	3,6	5,6	59,6	42	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,0	8,5	11,3	148,4	95	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100/50	12,9	3,9	14,9	145,7	239	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,6	1,2	13,1	371	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,44	5,52	46,2	250,8	326	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,4	154,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	940	33,44	27,62	126	894,8		
Всего за день:	1430	63,54	110,76	194,1	1470,5		

4 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	8,4	30,7	221,4	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	14	2008
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	464	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,7	104,7	к/к	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	100	0,9	0,2	8,1	43	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	540	13,8	14,2	71,6	476,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,5	2,1	4,0	37,3	к/к	к/к
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и сметаной	250/10	2,3	6,5	12,9	123,2	57	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120/30	17,0	21,4	19,8	340,0	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,96	6,24	25,92	175,8	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	910	28,36	37,14	106,12	887		
Всего за день:	1450	42,16	51,34	177,72	1363,5		

5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,7	9,3	33,8	244,7	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,7	104,7	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	б/н	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	550	14,6	15,3	76,4	503,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	200/10	6,7	9,3	33,8	244,7	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,1	5,1	28,3	187,3	99	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	24,3	20,7	33,7	418,4	316	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	б/н	2008
Итого за прием пищи:	785	35,1	39,8	92,36	868,9		
Всего за день:	1335	49,7	55,1	168,76	992,7		

6 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/20	16,1	13,4	25,9	292,3	225	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	3,8	21,1	137,3	к/к	к/к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	464	2008
БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	510	28,1	29,4	70,4	666,9		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,3	2,5	11,7	74,6	50	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	5,5	8,4	16,8	168,9	91	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ	100/30	15,8	17,9	15,2	284,3	267	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,44	5,52	46,2	250,8	371	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	28,4	113,9	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	б/н	2008
Итого за прием пищи:	890	31,14	34,92	143,7	1014,9		
Всего за день:	1400	84,1	64,32	214,1	1681,8		

7 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	13,4	1,4	158,4	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,7	104,7	к/к	к/к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	464	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	460	14,6	24,7	46,5	471,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	3,5	5,2	56,4	60	0,9
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,2	6,9	15,9	157,3	б/н	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	15,4	15,6	16,5	268,2	258	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ ИЛИ КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0	24,2	99,6	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	810	26,6	26,6	87,2	703,9		
Всего за день:	1270	41,2	51,3	133,7	1175,3		

8 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	10,4	10,3	20,4	217,9	258	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,4	154,8	к/к	к/к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	464	2008
БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	490	23,6	19,2	65,2	535,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6	2,14	66,3	25	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	3,6	4,5	12,0	102,5	109	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,6	22,4	36,8	419,0	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	0,9	1,8	19,8	371	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	830	27,3	32,3	96,5	787,2		
Всего за день:	1320	50,9	551,5	213,2	1322,4		

9 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	8,4	31,2	226,3	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	3,8	21,1	137,3	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	14	2008
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	464	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	100	0,9	0,2	8,1	43	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	540	16,6	15,6	75,5	514		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	36	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,5	7,5	17,8	169,1	83	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/30	25,8	5,0	16,4	213,0	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,84	4,08	24,12	149,9	125	2008

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,1	0	26,9	110,2	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	900	42,04	20,68	114,52	815,7		
Всего за день:	1440	58,4	36,28	190,02	1329,7		

10 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155	13,6	11,9	32,3	292,4	212	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	17,7	104,7	к/к	к/к
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	464	2008
БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	525	23,1	18,2	68,3	536		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,7	7,9	68,5	60	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	250/10	5,5	5,9	23,0	166,7	92	2008
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100/30	16,3	14,5	14,6	253,4	272	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	7,38	38,7	264,6	б/н	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0	26,9	110,2	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	870	29,2	26,06	140,56	915,5		
Всего за день:	1395	52,3	44,26	253,14	1451,5		