

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Могочинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Могочинская СОШ»
А.В. Уваров
2025 г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
ОВЗ 7-11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
174	Каша вязкая молочная из риса.	150	4,5	8,4	41,25	258,75	4,5	2,25	32,55	168,75	0,84	
376	Чай с сахаром	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9		
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3	
	ОБЕД											
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,66	5,49	3,42	49,2	3,05	3,21	1,71	98,2	5,49	
83	Борщ с картофелем.	200	1,32	3,24	15,72	105,4	6,44	101,76	47,816	308,12	3,2	
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	6,3	36,6	225	10,42	23,34	16,953	319,42	6,3	
268	Котлета из говядины.	90	13,32	13,32	19,26,4	250,2	0,08	6,5	1,5	97,74	13,32	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,72	0	0	78,84	0,08	6,9	4,6	97,74	0	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3	
	Итого:	1565	23,82	32,95	60,74	711,44	30,95	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	167	2,3
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы.	150	6,45	8,55	42,82	273,75	6,9	9,3	41,55	277,5	8,55	
379	Кофейный напиток с молоком.	180	3,23	2,7	25,51	136,62	3,39	2,88	24,07	135,72	2,7	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3	
	ОБЕД											
23	Салат из свежих помидоров.	60	0,61	3,66	3,18	52,2	0,07	0,37	0,42	5,22	3,66	
96	Рассольник Ленинградский.	200	1,68	4,08	2,48	109	1,52	3,98	13,48	95,8	4,08	

504	Рис отварной	150	3,76	6,1	41,4	235,64	3,12	5,1	18,57	132,62	6,1	
260	Гуляш из говядины	90	27,72	11,52	6,66	241,2	14,76	14,76	18	296	12,8	
342	Компот из свежих яблок	180		1,08	1,17	104,94	0,08	1,08	1,17	97,74	1,08	
пр	Хлеб	30		2,3	2,5	1,4	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	
Итого:		1585	34,97	31,04	59,89	745,78	25,65	29,29	87,14	795,78	32,32	
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы.	150	6,9	9,3	41,55	277,5	8,55	8,55	8,55	8,55	8,55	
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,07	135,72	2,7	2,7	2,7	2	2,7	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	
ОБЕД												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,07	0,37	0,42	5,22	3,66	3,66	3,66	3,66	3,66	
98	Суп крестьянский с перловой крупой.	200	1,52	3,98	13,48	95,8	4,08	4	4,08	4,08	4,1	
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	
269	Виточки из говядины.	90	14,76	14,76	18	266,4	11,52	11,58	11,5	11	11	
пр	Напиток Витопка	180	0,08/	5,10/	5,1	97,76	0/0	0/0	0/0	0	0	
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	
Итого:		1565	1,2	2,3	7,6	99,16	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Са, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4 ДЕНЬ												

4 ДЕНЬ

181	Каша жидкая молочная из манной крупы.	150	4,57	2,55	32,55	168,75	4,8	2,25	32,55	168,75	8,4
378	Чай с молоком	180	1,08	1,4	15,93	81,9	1,08	1,44	15,93	81	0
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
	Обед										
43	Салат из овощей.	60	1,44	4,08	2,58	52	1,44	4,08	2,58	52,8	
108	Суп картофельный с подливкой	200	4,06	4,28	2,28	131	4,06	4,28	2,28	131	4,88
171	Гречка рассыпчатая	150	6,7	106	49,8	321	6,7	106	49,8	321	3,34
279	Тефтели из говядины.	90	11,25	25,2	18,3	344,97	11,25	25,2	18,29	1,2	6,8
348	Компот из плодов винограда сушеных.	180	0,08	1,2	12,6	97,74	0,08	0/0	1,23	97,74	13,32
пр	Хлеб	30	0,08	1,2	2,5	108,6	0,08	0	0	108,6	0
	Итого:	1565	30,46	148,21	139,04	1307,36	31,79	145,55	124,96	964,39	8,2
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

215	Омлет паровой	200	22,4	25,2	22,4	592	3,4	2,7	1,12	2,5	1,3
379	Кофейный напиток с молоком.	180	3,23	2,7	25,51	136,62	2,7	2,7	2,7	39,06	202,5
пр	Хлеб	30	0,08	0	0	108,6	0,08	0	0	108,6	0
	Обед										
45	Салат из белокочанной капусты.	60	0,84	2,7	6,18	52,8	3,06	3,06	0,78	1,38	1,01
108	Суп картофельный с подливкой.	200	4,18	5,02	23,2	154,8	5,86	5,86	5,44	3,44	70,4
259	Жаркое по- домашнему.	200	27,36	12,48	8,48	356,8	10,24	10,24	4,28	2,28	131
пр	Хлеб	30	1	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3

349	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,72	0/0	0/0	78,84	0/0	0/0	114,48	53,79	346,68
Итого:		1505	60,01	49,3	88,07	1482,96	26,74	26,86	131,1	213,35	755,19
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Са, мг	Fe, мг			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
											12

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы.	150	4,5	2	32,55	168,75	4,5	2,25	32,55	165,75	8,4
382	Какао с молоком.	180	3,39	2,28	24,07	135,72	1,08	1,44	15,93	81,9	0
пр	Хлеб	30	2,6	8,8	14,3	147	6,5	8,7	14,2	161	
Обед											
71	Огурцы свежие.	60	0,48	0,72	1,44	2,04	1,44	4,08	2,5	52,8	1,14
84	Борщ с фасолью и картофелем.	200	1,28	3,94	9,2	77,4	4,06	4,28	2,28	131	4,88
203	Макароны с маслом	150	5,4	6,3	36,6	225	10,42	23,34	16,95	319,42	6,3
281	Биточки паровые из говядины.	90	14,76	14,76	18	266,4	11,52	11,52	11	11,52	12,8
342	Компот из свежих плодов яблок.	180	0,144	1,08	1,17	104,94	0,08	1,08	1,17	97,76	1,08
пр	Хлеб	30	0,16	1,3	2,4	116,6	0,08	1,4	5	108,6	0
Итого:		1565	22,224	28,1	68,81	792,38	39,68	58,09	101,08	1129,75	8,2
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
											12
ЗАВТРАК											
174	Каша вязкая молочная из риса.	150	6,9	9,3	41,55	277,5	8,55	8,55	8,5	8,55	8,5
376	Чай с сахаром.	180	0,09	0/0	5,49	33,3	1,08	1,44	15,93	81,9	1,3
пр	Хлеб	30	1	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3
Обед											
										0,4	6,8

7 ДЕНЬ

[illegible]

24	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,07	0,37	0,42	5,22	3,66	3,66	3,66	3,66	3,66
108	Суп картофельный с клецками.	200	4,17	5,01	23,2	154,8	4,06	4,28	2,28	131	3
265	Плов	200	10	20,32	22,08	311,2	6,43	101,76	47,86	308,16	3,2
342	Компот из свежих плодов яблок.	180	0,144	1,08	1,17	104,94	0,08	1,08	1,17	97,74	1,08
	пр Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9	0,08	3,6	14	108,6	14,8
	Итого:	1535	25,664	41,42	124,85	1143,46	4,9	1,7	33	167	2,3