

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МБОУ «Ользоновской СОШ»  
  
Мадаева В. С.  
Приказ № 40 от 31.08.2024г.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ

МБОУ «Ользоновская СОШ»

на 2024-2025 уч.год

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-10 лет 2024/2025 год

№	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Энергетическая ценность				Витамины, мг на 100 г						Минеральные вещества		
			ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Обед</b>															
<b>Неделя 1 День 1</b>															
<b>Обед</b>															
2	Салат витаминный	100	100	3,10	10,60	138,00	0,16	7,04	163,65	42,84	98,40	27,85	1,08		
237	Каши гречневая рассыпчатая	180	180	10,26	9,40	44,50	0,12	3,97	56,23	153,86	153,86	26,41	1,92		
367	Турши из говядины	100	100	17,18	18,33	3,50	0,03	6,60	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31		
495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	0,02	1,62	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18		
108	Хлеб пшеничный	100	60	4,56	0,54	28,82	0,04	12,39	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31		
109	Хлеб ржано-пшеничный	120	72	3,96	0,70	23,04	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,31		
<b>ИТОГО:</b>															
			712	38,56	33,37	126,36	5,95	24,87	328,64	347,24	329,35	76,81	5,11		
<b>ДЕНЬ № 2</b>															
<b>Обед</b>															
43	Салат-коктейль овощной	100	100	1,70	10,20	4,20	0,05	11,40	89,61	54,02	59,99	46,61	0,06		
237	Рыгу из курицы	200	200	10,26	9,40	44,50	0,27	3,97	106,14	166,60	236,02	42,01	6,77		
493	Чай с сахаром	100	200	0,10	0,00	15,00	0,17	3,29	38,82	61,24	40,25	9,42	1,62		
108	Хлеб пшеничный	100	60	4,56	0,54	28,80	0,04	12,39	138,90	24,74	26,84	2,82	0,31		
109	Хлеб ржано-пшеничный	100	72	3,96	0,70	23,04	0,02	5,56	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
<b>ИТОГО:</b>															
			632	20,58	20,84	115,54	6,11	36,61	414,00	340,67	397,17	106,32	8,77		
<b>ДЕНЬ № 3</b>															
<b>Обед</b>															
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	100	3,10	11,40	9,80	0,08	3,84	89,41	70,84	139,24	9,05	0,67		
291	Макаронный отварыше	200	180	6,91	0,82	34,85	0,15	2,38	43,87	61,21	93,60	8,99	0,91		
390	Терфесин из говядины с рисом	180	100	19,50	15,30	11,40	0,13	0,78	71,47	58,19	20,82	45,40	1,32		
508	Кашотг из сухофруктов	200	200	0,50	0,00	27,00	0,00	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31		
108	Хлеб пшеничный	72	60	4,56	0,54	28,82	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31		
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	72	3,96	0,70	23,04	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
<b>ИТОГО:</b>															
			712	38,53	28,76	134,91	0,42	19,00	269,68	273,55	340,57	74,55	3,53		
<b>ДЕНЬ № 4</b>															
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>															
19	Пюре картофельное	180	180	3,78	6,60	9,50	0,14	2,38	43,87	61,21	93,60	8,99	0,91		
429	Котлеты рыбные	100	100	12,00	4,00	6,00	0,13	0,78	71,47	58,19	20,82	25,40	0,32		
108	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,54	28,82	0,08	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31		
494	Чай с лимонком	200	200	0,10	0,00	15,20	0,05	1,58	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18		
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	72	3,96	0,70	23,04	0,24	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
<b>ИТОГО:</b>															
			712	25,30	16,94	86,16	0,71	25,78	271,51	316,29	359,61	63,17	3,40		
<b>ДЕНЬ № 5</b>															
<b>Салат из моркови с яблоком</b>															
43	Пюре картофельное	180	180	3,15	6,60	16,55	0,27	2,54	93,72	158,37	128,22	41,60	1,52		
404	Творог отварной	100	100	21,21	14,66	0,51	0,08	3,50	55,53	157,25	155,24	17,25	1,24		
509	Компот из яблок с лимонком	200	200	0,30	0,54	28,82	0,02	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31		
108	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,54	28,82	0,04	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	72	3,96	0,70	23,04	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
<b>ИТОГО:</b>															
			712	34,08	32,90	101,02	0,52	32,31	261,61	470,99	442,37	87,82	4,35		
<b>ДЕНЬ № 6</b>															

43	Салат-коктейль: овощи	100	100	1,70	10,20	4,20	115,00	0,06	24,50	178,12	23,00	42,00	18,00	0,80
291	Макаронная отпаренная	180	180	6,91	0,82	34,85	173,88	0,01	3,02	31,63	61,24	43,24	7,25	0,64
390	Тертая на повидлы с рисом	100	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	137,11	145,21	108,00	16,00	2,50
453	Соево-томатный	25	25	0,27	0,93	1,74	16,40	0,00	0,01	0,00	0,00	25,12	23,09	0,76
108	Кисель	200	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,34	2,06	15,98	44,67	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	54,00	28,82	139,80	0,09	5,60	38,39	24,74	34,07	5,45	0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,08	5,60	40,54	30,07	279,27	72,62	5,02
	<b>ИТОГО:</b>	737	737	<b>28,30</b>	<b>81,95</b>	<b>133,05</b>	<b>928,48</b>	<b>0,63</b>	<b>41,59</b>	<b>441,77</b>	<b>328,93</b>			
	<b>ДЕНЬ № 7</b>													
	<b>Обед</b>													
22	Салат из свежих помидор	100	100	1,00	10,20	3,50	120,00	0,16	5,04	163,65	82,84	98,40	27,85	1,08
406	Плов из отварной курицы	210	210	21,00	15,90	37,90	359,00	0,06	1,00	99,46	194,15	188,41	28,58	2,70
494	Чай с лимоном	200	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,03	6,60	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
108	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	360,29	373,72	67,54	4,41
	<b>ИТОГО:</b>	642	642	<b>30,62</b>	<b>27,34</b>	<b>108,46</b>	<b>820,20</b>	<b>0,31</b>	<b>23,84</b>	<b>328,04</b>	<b>360,29</b>	<b>373,72</b>	<b>67,54</b>	<b>4,41</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>													
	<b>Обед</b>													
43	Салат из моркови с яблоком	100	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,05	2,45	99,61	54,02	59,99	56,61	1,36
42 <sup>29</sup>	Пюре картофельное	180	180	3,15	6,60	16,35	138,00	0,27	7,87	106,14	166,20	139,02	42,01	2,77
404	Пшеница отварная	100	100	21,21	14,66	0,51	218,57	0,03	3,29	38,82	61,24	189,25	9,42	2,62
493	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
108	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	364,77	475,17	119,14	7,38
	<b>ИТОГО:</b>	712	712	<b>33,88</b>	<b>32,70</b>	<b>90,92</b>	<b>820,77</b>	<b>0,45</b>	<b>25,61</b>	<b>309,49</b>	<b>364,77</b>	<b>475,17</b>	<b>119,14</b>	<b>7,38</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>													
	<b>Обед</b>													
17	Салат из свежих огурцов	100	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,16	10,04	163,65	82,84	98,40	27,85	1,08
396	Жаркое по-домашнему	220	220	26,00	23,20	56,60	395,00	0,06	1,00	99,46	194,15	188,41	48,58	2,70
493	Чай с молоком	200	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	1,54	43,83	67,24	45,04	41,45	1,18
108	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	652	652	<b>35,32</b>	<b>34,54</b>	<b>125,46</b>	<b>837,20</b>	<b>0,30</b>	<b>23,78</b>	<b>359,87</b>	<b>403,03</b>	<b>392,76</b>	<b>126,16</b>	<b>5,58</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>													
	<b>Обед</b>													
50	Салат из свежих отварной	100	100	1,50	5,50	8,40	109,00	0,08	9,84	159,41	70,84	139,24	18,99	0,91
414	Рис отварной	180	180	3,69	6,08	33,81	204,60	0,15	2,39	43,87	61,21	93,60	18,99	1,32
429	Рыба: Прудищеная в молоке	100	100	13,00	24,00	3,00	179,00	0,12	0,78	71,47	58,19	220,82	45,40	1,32
508	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,03	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
108	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	712	712	<b>27,21</b>	<b>36,82</b>	<b>124,07</b>	<b>882,80</b>	<b>0,44</b>	<b>25,01</b>	<b>339,67</b>	<b>273,55</b>	<b>540,57</b>	<b>84,54</b>	<b>3,53</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник гигиенических нормативов) 2011 год. Мотыльский М. П., Гутельян В. А.;  
 Заведущая Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО  
 ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов,  
 медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Гутельян В.А., Гапаров М.М., Ватруня А.К., Попова А.В., Шарифетдинов Х.Х., Плотноикова  
 О.А., Павлючева М.С., Гролова Т.Ю., Ким И.И., Шатурьян И.В., Керимова М.Г. 2014г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МБОУ «Ользоновской СОШ»  
  
Мадаева В. С.  
Приказ № 40 от 31.08.2024г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ**  
**МБОУ «Ользоновская СОШ»**  
**на 2024-2025 уч.год**



**Примерное 10-дневное меню для школьников с 11-18 лет 2024/2025 год**

№ п/п	Наименование блюда	Выход с 11-18	Белки	Жиры	Углеводы	Эдл ккал	Витаминь, мг на 100 г			Минеральные в-ва					
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Обед</b>															
<b>ДЕНЬ № 1</b>															
	Обед	100	1,10	3,10	10,60	138,00	0,16	7,04	163,65	42,84	98,40	27,85	1,08		
2	Салат витаминный	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,12	3,97	56,27	153,86	99,00	26,41	1,92		
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	1,62	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18		
509	Компот из сухофруктов	100	17,18	18,33	3,50	217,78	0,03	6,60	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31		
367	Чай из травяны	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	40,54	34,07	26,84	2,82	0,31		
108	Хлеб пшеничный	72	3,96	0,70	26,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
109	Хлеб ржанно-пшеничный	962	38,56	33,38	129,36	1020,64	0,39	30,43	328,68	347,24	329,35	76,81	5,11		
<b>ИТОГО:</b>															
<b>ДЕНЬ № 2</b>															
	Обед	100	1,70	10,20	4,20	115,00	0,05	11,50	89,61	54,02	59,99	46,61	0,06		
43	Салат-коктейль овощной	250	3,80	5,55	16,40	130,73	0,09	4,33	126,42	81,40	167,98	47,70	1,38		
157/1/24	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	10,26	9,40	44,50	303,66	0,27	3,97	106,14	166,60	236,02	42,01	6,77		
237	Рагу из курицы	200	0,1	0	15	60	0,17	3,29	38,82	61,24	40,25	9,42	1,62		
493	Чай с сахаром	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	40,54	34,07	26,84	2,82	0,31		
108	Хлеб пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
109	Хлеб ржанно-пшеничный	882	24,38	26,39	131,96	889,59	0,64	34,29	413,91	422,07	565,15	154,02	10,15		
<b>ИТОГО:</b>															
<b>ДЕНЬ № 3</b>															
	Обед	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,08	3,84	89,41	70,84	139,24	9,05	0,67		
65	Салат картофельный с зеленым горошком	250	3,03	5,50	13,83	124,72	0,26	5,39	152,03	141,67	91,26	96,68	1,74		
128/1/24	Борщ с капустой и картофелем	180	6,91	0,82	34,85	173,88	0,15	2,38	43,87	61,21	93,60	8,99	0,91		
291	Макаронны отварные	100	19,50	15,30	11,40	221,00	0,13	0,78	71,47	58,19	20,82	45,40	1,32		
390	Тертая из говядины с рисом	200	0,5	0	27	110	0,00	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31		
508	Компот из сухофруктов	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31		
108	Хлеб пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
109	Хлеб ржанно-пшеничный	962	41,56	34,26	148,74	1063,80	0,68	24,39	421,71	415,22	431,83	171,22	5,27		
<b>ИТОГО:</b>															
<b>ДЕНЬ № 4</b>															
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,08	9,84	59,41	70,84	139,24	9,05	0,67		
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	250	2,95	5,38	7,78	191,72	0,15	5,39	100,03	141,67	91,26	56,68	0,74		
142/1/24	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,78	6,60	9,50	173,88	0,14	2,38	43,87	61,21	93,60	8,99	0,91		
429	Картофельные пюре	100	12,00	4,00	6,00	106,00	0,13	0,78	71,47	58,19	20,82	25,40	0,32		
336	Котлеты рыбные	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,08	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31		
108	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,05	1,58	43,83	67,24	45,04	11,44	1,18		
494	Чай с лимоном	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
109	Хлеб ржанно-пшеничный	962	28,25	22,32	93,74	876,80	0,65	31,17	371,54	457,96	450,87	119,84	4,14		
<b>ИТОГО:</b>															
<b>ДЕНЬ № 5</b>															
	Салат из моркови с яблоком	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,08	14,26	47,44	72,05	72,00	17,87	0,96		
4	Салат из моркови с яблоком	250	2,78	4,58	15,13	64,83	0,18	2,54	88,28	28,23	138,60	54,59	1,60		
144/1/24	Суп картофельный с бобовыми	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,27	2,54	93,72	158,57	128,22	41,60	1,24		
429	Пюре картофельное	90	21,21	14,66	0,51	218,57	0,08	3,50	55,53	157,25	155,24	17,25	0,31		
404	Пшени отварная	200	0,3	0,2	25,1	103	0,02	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31		
509	Компот из яблок с лимоном	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31		
108	Хлеб пшеничный	72	0,70	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01		
109	Хлеб ржанно-пшеничный	922	36,86	37,48	116,15	928,60	0,70	34,85	349,89	499,22	580,97	142,41	5,94		
<b>ИТОГО:</b>															



\* Сборник рецензур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Мотильский М. П.; Тусляки В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тусляки В.А., Лапсаров М.М.Г., Батурина А.К., Потожина А.В., Шарифуллин Х.Х., Поттеникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. 2014г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ «Ользоновской СОШ»



Мадаева В.С.

Приказ № 40 от 31.08.2024г.

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ**

для детей с ограниченными возможностями здоровья

**МБОУ «Ользоновская СОШ»**

**на 2024-2025 уч.год**





65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,08	3,84	89,41	70,84	139,24	9,05	0,67
291	Макаронные отварные	180	6,91	0,82	34,85	173,88	0,15	2,38	43,87	61,21	93,60	8,99	0,91
390	Тфтели из говядины с рисом	100	19,5	15,3	11,4	221	0,13	0,78	71,47	58,19	20,82	45,40	1,32
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
109	Хлеб ржаной	120	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1292</b>	<b>54,77</b>	<b>60,15</b>	<b>222,40</b>	<b>1596,18</b>	<b>0,54</b>	<b>36,29</b>	<b>397,52</b>	<b>548,16</b>	<b>612,66</b>	<b>98,49</b>	<b>11,31</b>
	<b>ДЕНЬ № 4</b>												
	<b>Завтрак</b>												
250	Каша манная вязкая	200	7,74	9,82	35,54	279,40	0,06	4,08	59,92	79,24	105,00	12,01	3,79
90	Бульбурд с сырком	67,5	10,05	14,25	14,75	229,5	0,018	2,22	31,14	21,39	5,406	3,462	0,612
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,67	46,6	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
495	Чай с сахаром	200	1,30	1,30	15,90	81,00	0,02	1,62	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18
	Пряник	60	2,80	2,50	37,08	181,00	0,02	1,54	43,83	67,24	45,04	41,45	1,18
	<b>Обед</b>												
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,08	9,84	59,41	70,84	139,24	9,05	0,67
429	Пюре картофельное	180	3,78	6,60	9,50	173,88	0,14	2,38	43,87	61,21	93,60	8,99	0,91
336	Котлеты рыбные	100	12,00	4,00	6,00	106,00	0,13	0,78	71,47	58,19	20,82	25,40	0,32
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,54	15,20	61,00	0,05	1,58	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,08	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржаной	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1262</b>	<b>48,91</b>	<b>44,99</b>	<b>199,10</b>	<b>1502,58</b>	<b>0,65</b>	<b>37,04</b>	<b>462,62</b>	<b>576,15</b>	<b>586,94</b>	<b>134,36</b>	<b>10,46</b>
	<b>ДЕНЬ № 5</b>												
	<b>Завтрак</b>												
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	34,9	146	0,012	4,22	50,34	91,242	55,242	10,848	2,14
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	1,62	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,01	116,5	0,04	1,798	12,39	24,752	26,84	2,824	0,312
564	Булочка доквашня	60	4,5	5,8	36,2	233	0,0144	1,62	30,54	15,39	6,006	3,456	0,612
90	Бульбурд с сырком	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,01	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
	<b>Обед</b>												
43	Салат из моркови с яблоком	100	0,90	10,20	7,20	43,00	0,08	14,26	47,44	72,05	72,00	17,87	0,96
429	Пюре картофельное	180	3,15	6,60	16,35	138,00	0,27	2,54	93,72	158,37	128,22	41,60	1,52
404	Птица отварная	100	21,21	14,66	0,51	404,00	0,08	3,504	55,53	157,25	155,24	17,25	1,24
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,02	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржаной-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1267</b>	<b>56,28</b>	<b>55,21</b>	<b>221,93</b>	<b>1697,70</b>	<b>0,62</b>	<b>1835,06</b>	<b>410,71</b>	<b>694,11</b>	<b>601,50</b>	<b>119,22</b>	<b>8,90</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>												
	<b>Завтрак</b>												
258	Каша пшеничная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	373,75	0,006	3,024	31,632	61,242	83,67	67,248	0,636
496	Кавео с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,01	1,64	30,58	15,40	6,01	3,46	0,61
90	Бульбурд с сырком	70	10,05	14,25	14,75	229,5	0,03	0,1	185	185	132	24,89	0,98
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,41	46,6	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
	<b>Обед</b>												
123	Салат коктейль овощной	100	1,70	10,20	4,20	115,00	0,06	245,00	178,12	23,00	42,00	18,00	0,80



291	Макаронны отварные	180	6,91	0,82	34,85	173,80	0,01	3,02	31,63	61,24	43,24	7,25	0,64
390	Тефтели из говядины с рисом	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	137,11	145,21	108,00	16,00	2,50
453	Супс томатный	25	0,27	0,93	1,74	16,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,34	2057,00	15,98	44,67	25,12	23,09	0,76
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,09	5,60	38,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,08	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	1287	<b>55,13</b>	<b>62,39</b>	<b>233,61</b>	<b>1722,25</b>	<b>0,72</b>	<b>2323,60</b>	<b>516,45</b>	<b>619,32</b>	<b>527,79</b>	<b>171,04</b>	<b>7,56</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Завтрак</b>												
250	Каша манная жидкая	200	7,74	9,82	35,54	279,4	0,27	3,624	64,062	172,006	65,4	53,19	1,594
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	1,62	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18
93	Булгурбул с маслом	60	2,4	15,05	15	183,5	0,013	1,98	30,582	15,402	0,006	3,456	1,612
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,67	46,6	0,04	1,98	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,004	8,4	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
	<b>Обед</b>												
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	120,00	0,16	5,04	163,65	82,84	98,40	27,85	1,08
406	Плов из отварной курицы	210	21,00	15,90	37,90	359,00	0,06	1,00	99,46	194,15	188,41	28,58	2,70
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,03	6,60	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	1222	<b>44,18</b>	<b>54,09</b>	<b>194,37</b>	<b>1459,70</b>	<b>0,66</b>	<b>41,44</b>	<b>491,29</b>	<b>664,43</b>	<b>511,01</b>	<b>141,28</b>	<b>9,42</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Завтрак</b>												
247	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"	200	8,56	12,12	31,52	287,4	0,12	3,966	56,274	53,856	99	26,406	0,624
498	Какао со ступенчатым молоком	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,01	1644,00	30,58	95,40	6,01	3,46	0,61
108	Хлеб пшеничный	50	38	0,45	24,01	116,5	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350	0,003	0,798	12	24,5	26,001	2,824	0,312
	<b>Обед</b>												
43	Салат из моркови с яблоком	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,05	2,45	99,61	54,02	59,99	56,61	1,36
404	Шоле карповое	180	3,15	6,60	16,35	138,00	0,27	7,97	106,14	166,60	139,02	42,01	2,77
404	Птица отварная	100	21,21	14,66	0,51	218,57	0,03	3,294	38,82	61,24	189,25	9,42	2,62
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,068	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	1262	<b>86,94</b>	<b>52,37</b>	<b>248,25</b>	<b>1721,67</b>	<b>0,62</b>	<b>1669,01</b>	<b>420,74</b>	<b>563,67</b>	<b>598,95</b>	<b>154,65</b>	<b>9,24</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Каша "Дружба"	250	5,26	9,66	25,25	226,2	0,12	3,966	56,274	53,856	99	26,406	0,624
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	8,64	30,58	95,40	6,01	3,46	0,61
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	24,01	116,5	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
300	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	93	0,003	0,798	12	24,5	26,001	2,824	1,312
	<b>Обед</b>												
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,16	10,04	163,65	82,84	98,40	27,854	1,08
	<b>ИТОГО:</b>	790	<b>26,00</b>	<b>23,20</b>	<b>56,60</b>	<b>395,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,00</b>	<b>99,46</b>	<b>194,15</b>	<b>188,41</b>	<b>48,58</b>	<b>2,70</b>

493	Чай с молоком	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	19725,00	43,83	67,24	45,04	41,45	1,18
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,31
	<b>ИТОГО:</b>	1202	<b>49,78</b>	<b>49,15</b>	<b>200,12</b>	<b>1375,90</b>	<b>0,47</b>	<b>19762,44</b>	<b>471,11</b>	<b>601,53</b>	<b>550,61</b>	<b>133,82</b>	<b>8,44</b>
<b>ДЕНЬ № 10</b>													
	<b>Завтрак</b>												
237	Капша гречневая раскатанная	200	11,4	8,46	49,44	337,4	0,12	3,966	56,274	153,856	99	26,406	1,624
495	Чай с молоком	200	1,50	0,45	24,01	61,00	0,04	1,80	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,01	116,5	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
	Облоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,004	8,4	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
	<b>Обед</b>												
50	салат из свежсыя отварной	100	1,50	5,50	8,40	109,00	0,08	9,84	159,41	70,84	139,24	9,05	0,67
141	Рыс отварной	180	3,69	6,08	33,81	204,60	0,16	2,38	43,87	61,21	93,60	18,99	0,91
429	Рыба, припущенная в молоке	100	13,00	24,00	3,00	179,00	0,12	0,78	71,47	58,19	220,82	45,40	1,32
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	1262	<b>44,31</b>	<b>46,58</b>	<b>231,33</b>	<b>1444,70</b>	<b>0,63</b>	<b>40,96</b>	<b>433,12</b>	<b>501,63</b>	<b>720,09</b>	<b>119,42</b>	<b>6,09</b>

\*Борник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Борник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.;

Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В. А., Гаширов М.М., Батурина А.К., Положева А. В., Парафетянов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. 2014г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ «Ользоновской СОШ»

 \_\_\_\_\_  
Мадаева В.С.

Приказ № 40 от 31.08.2024г.

# **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**МБОУ «Ользоновская СОШ»**

**на 2024-2025 уч.год**

**Примерное 10-дневное меню для школьников с 11-18 лет (ОВЗ) 2024/2025год**

	Наименование блюда	Выход с 11-18	Белки	Жиры	Углеводы	Эн ккал	Витамины, мг на 100 г							Минеральные в-ва		
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
<b>обед</b>																
<b>ДЕНЬ № 1</b>																
	<b>Завтрак</b>															
253	Каша рисовая вязкая	200	6,28	6,82	57	279,4	0,12	3,966	56,274	103,856	99	26,406	1,624			
	90 Бутерброд с сыром	70	8,05	8,25	14,75	229,50	0,03	0,10	0,08	185,00	132,00	24,89	0,98			
509	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	5,64	30,58	95,40	6,01	3,46	0,61			
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,67	46,60	0,04	1,80	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31			
	Йогурт 3,2%	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	8,40	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31			
<b>Обед</b>																
2	Салат витаминный	100	1,10	3,10	10,60	138,00	0,16	7,04	163,65	42,84	98,40	27,85	1,08			
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,40	44,50	237,00	0,12	3,97	56,27	153,86	99,00	26,41	1,92			
367	Гуляш из говядины	100	17,10	18,33	3,50	217,78	0,03	6,60	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31			
509	Компот из сухофруктов	200	1,50	1,30	15,90	495,00	0,02	1,62	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18			
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31			
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,31			
	<b>ИТОГО:</b>	1552	<b>55,43</b>	<b>49,02</b>	<b>240,38</b>	<b>2064,48</b>	<b>0,60</b>	<b>50,33</b>	<b>440,40</b>	<b>780,99</b>	<b>620,04</b>	<b>137,21</b>	<b>8,95</b>			
<b>ДЕНЬ № 2</b>																
	<b>Завтрак</b>															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,7	17,65	39,4	359,25	0,12	3,966	56,274	153,856	99	26,406	0,624			
564	Булочка домашняя	60	4,5	5,8	36,2	233	0,01	1,64	30,582	15,40	6,01	3,46	0,61			
498	Какао со ступенным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,003	0,798	12	84,5	26,001	2,824	0,312			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,01	116,5	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312			
<b>Обед</b>																
43	Салат-коктейль овощной	100	1,70	10,20	4,20	115,00	0,05	11,50	89,61	54,02	59,99	4,61	0,06			
157/124	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,80	5,55	16,40	130,73	0,09	4,33	126,42	81,40	167,98	47,70	1,38			
237	Рагу из овощей	200	10,26	9,40	44,50	303,66	0,27	3,97	106,14	166,60	236,02	42,01	6,77			
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,17	3,29	38,82	61,24	40,25	9,42	1,62			
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31			
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,31			
	<b>ИТОГО:</b>	1442	<b>47,08</b>	<b>54,09</b>	<b>256,07</b>	<b>1745,34</b>	<b>0,82</b>	<b>42,49</b>	<b>494,57</b>	<b>700,57</b>	<b>723,00</b>	<b>147,53</b>	<b>12,01</b>			
<b>ДЕНЬ № 3</b>																
	<b>Завтрак</b>															
258	Каша пшеница вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,06	4,08	59,922	179,242	187	12,012	6,234			
93	Бутерброд с маслом	60	2,40	15,05	15,00	185,50	0,01	2,22	31,14	21,39	5,41	3,46	0,61			
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,67	46,6	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312			
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,9	15,9	79	0,003	0,798	12	24,5	26,001	2,824	0,312			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,004	8,4	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312			









109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,01	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	1312	<b>47,77</b>	<b>51,87</b>	<b>216,23</b>	<b>1846,39</b>	<b>0,79</b>	<b>37,42</b>	<b>460,15</b>	<b>745,07</b>	<b>805,91</b>	<b>202,35</b>	<b>11,62</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Каша "Дружба"	250	5,26	9,66	25,05	226,2	0,012	3,966	56,274	53,856	99	26,406	0,624
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	8,64	30,58	95,40	6,01	3,46	0,61
300	Ябло отварное	40	5,10	4,60	0,30	93,00	0,00	250,00	12,00	24,50	26,00	2,82	1,31
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	24,01	116,5	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
	<b>Обед</b>												
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,16	10,04	163,65	82,84	98,40	27,85	1,08
157/124	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,80	5,55	38,40	178,73	0,35	4,00	64,25	100,87	198,46	38,08	1,90
396	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,20	56,60	395,00	0,06	1,00	99,46	194,15	188,41	48,58	2,70
493	Чай с молоком	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	1,54	43,83	67,24	45,04	41,45	1,18
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,31
	<b>ИТОГО:</b>	1452	<b>53,58</b>	<b>55,00</b>	<b>238,32</b>	<b>1554,63</b>	<b>0,72</b>	<b>292,19</b>	<b>535,37</b>	<b>702,41</b>	<b>749,07</b>	<b>199,75</b>	<b>10,34</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Завтрак</b>												
237	Каша гречневая рассыпчатая	250	11,4	8,46	49,44	337,4	0,12	3,966	56,274	153,856	99	26,406	1,624
495	Чай сладкий	200	1,50	1,30	15,90	61,00	0,02	1,62	43,83	67,24	45,04	11,45	1,18
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,01	116,5	0,04	1,798	12,39	24,742	26,84	2,824	0,312
	<b>Обед</b>												
50	Салат из свежих отварной	100	1,50	5,50	8,40	109,00	0,08	9,84	159,41	7,84	139,24	9,05	0,67
144/124	Суп картофельный с бобовыми	250	10,78	8,58	15,13	194,83	0,24	5,39	100,03	171,67	91,26	56,68	4,74
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	104,60	0,16	2,38	43,87	61,21	93,60	18,99	0,91
429	Рыба приготовленная в молоке	100	13,00	24,00	3,00	179,00	0,12	0,78	71,47	58,19	220,82	45,40	1,32
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,82	139,80	0,04	5,60	12,39	24,74	26,84	2,82	0,31
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,80	12,00	24,50	26,00	2,82	0,31
109	Хлеб ржано-пшеничный	72	3,96	0,70	23,04	140,40	0,02	5,60	40,54	34,07	34,07	5,45	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	1482	<b>55,09</b>	<b>56,01</b>	<b>238,35</b>	<b>1539,53</b>	<b>0,85</b>	<b>46,17</b>	<b>564,59</b>	<b>652,80</b>	<b>829,55</b>	<b>184,72</b>	<b>11,70</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.;  
Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В. А., Гаптаров М. М., Ватурина А. К.,  
Погожева А. В., Шарфетдинов Х. Х., Пиотникова О. А., Царлычкова М. С., Гроздова Т. Ю., Ким И. И., Шатурина И. В., Керимова М. Г. 2014г.