

Утверждаю:

Директор Ю.Ю. Хохлова

МБОУ "Парабельская СШ

им.Н.А.Образцова"

« 03 » 03 2025г

Примерное десятидневное меню рационального питания для учащихся МБОУ «Парабельская СШ им. Н.А.Образцова»  
Весна

**ОВЗ**  
**С 12 лет и старше**

| № рец | наименование блюда         |       | белки | жиры | углев | ккал  |
|-------|----------------------------|-------|-------|------|-------|-------|
|       |                            | Выход |       |      |       |       |
|       | <b>1день</b>               |       |       |      |       |       |
|       | <b>Завтрак-полдник</b>     |       |       |      |       |       |
| 181   | Каша молочная манная       | 200   | 6,1   | 11,3 | 33,5  | 260   |
| 379   | Кофейный напиток с молоком | 200   | 3,6   | 2,7  | 28    | 152   |
| 338   | Мандарин                   | 100   | 0,81  | 0,31 | 11,54 | 53    |
| пром  | Хлеб                       | 50    | 2,46  | 0,7  | 19,4  | 97,5  |
|       | Итого                      |       |       |      |       | 562,5 |
|       |                            |       |       |      |       |       |
|       | <b>Обед</b>                |       |       |      |       |       |
| 54-2з | Помидор св в нарезке       | 60    | 0,7   | 0,1  | 2,3   | 12,8  |

|        |                            |     |       |       |       |        |
|--------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 54-15с | Рассольник Ленинградский   | 200 | 1,18  | 1,7   | 9,6   | 72,52  |
| 54-5м  | котлета из курицы с соусом | 120 | 15,88 | 17,53 | 12,25 | 265,63 |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3   | 6,3   | 36    | 233,7  |
| 262    | Напиток клюквенный         | 200 | 0,11  | 0     | 21,1  | 85     |
| пром   | Хлеб                       | 80  | 6,56  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|        | Итого                      |     |       |       |       | 825,65 |
|        |                            |     |       |       |       |        |
|        | <b>2 день</b>              |     |       |       |       |        |
|        | Завтрак-полдник            |     |       |       |       |        |
| 3      | Бутерброд с сыром          | 60  | 7     | 10    | 17,8  | 188,4  |
| 54-16к | Каша «Дружба»              | 200 | 5     | 5,8   | 24,1  | 168,9  |
| 382    | Какао с молоком            | 200 | 4,08  | 3,54  | 17,58 | 118,6  |
| 338    | Яблоко                     | 200 | 0,8   | 0,8   | 19,6  | 94     |
|        | Итого                      |     |       |       |       | 569,9  |
|        |                            |     |       |       |       |        |
|        | Обед                       |     |       |       |       |        |
| 54-8с  | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,13  | 3,72  | 18,48 | 165,51 |
| 37     | Печень по-строгановски     | 100 | 17,65 | 22,66 | 4,56  | 323,52 |
| 54-11г | Пюре картофельное          | 180 | 3,2   | 5,2   | 19,8  | 167,28 |
| 54-6хн | компот из вишни            | 200 | 0,3   | 0,1   | 10,3  | 42,8   |
| пром   | Хлеб                       | 80  | 6,56  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|        | Итого                      |     |       |       |       | 855,11 |
|        |                            |     |       |       |       |        |
|        | <b>3 день</b>              |     |       |       |       |        |
|        | Завтрак-полдник            |     |       |       |       |        |
| 210    | Омлет натуральный          | 200 | 16,92 | 17,47 | 4,84  | 242    |
| 378    | Чай с молоком              | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,7  | 91     |
| 338    | Апельсин                   | 140 | 1,26  | 0,28  | 11,34 | 60,2   |
| пром   | Хлеб                       | 40  | 3,28  | 0,56  | 15,52 | 78     |
|        | Итого                      |     |       |       |       | 471,2  |
|        |                            |     |       |       |       |        |

|        |                                           |     |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
|        | Обед                                      |     |       |       |       |        |
| 54-13з | салат из свеклы отварной                  | 100 | 1,33  | 4,5   | 7,67  | 76     |
| 54-1с  | Щи из свеж капусты с картоф               | 200 | 1,6   | 4,9   | 11,5  | 117,2  |
| 54-2р  | Котлета рыбная                            | 100 | 17,5  | 6,6   | 8,5   | 163,6  |
| 326    | Соус молочный                             | 50  | 1     | 2,6   | 3,7   | 42     |
| 54-6г  | Рис отварной                              | 150 | 3,6   | 5,2   | 38,1  | 213,2  |
| 54-1хн | компот из смеси сухофруктов               | 200 | 0,5   | 0     | 19,8  | 81     |
| пром   | Хлеб                                      | 80  | 6,56  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|        | Итого                                     |     |       |       |       | 849    |
|        |                                           |     |       |       |       |        |
|        | 4 день                                    |     |       |       |       |        |
|        | Завтрак-полдник                           |     |       |       |       |        |
| 54-6к  | Каша молочная пшениная                    | 200 | 8,3   | 10,2  | 37,6  | 274,9  |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                | 200 | 3,6   | 2,7   | 28    | 152    |
| 338    | Яблоко                                    | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47     |
| пром   | Хлеб                                      | 50  | 2,46  | 0,7   | 19,4  | 97,5   |
|        | Итого                                     |     |       |       |       | 571,4  |
|        |                                           |     |       |       |       |        |
|        | Обед                                      |     |       |       |       |        |
| 54-18с | Свекольник                                | 250 | 1,8   | 4,28  | 10,66 | 165,06 |
| 54-4м  | Котлета из говядины                       | 100 | 18,27 | 17,47 | 16,53 | 295,06 |
| 127    | Соус томатный                             | 20  | 1,08  | 0,73  | 1,05  | 11,23  |
| 54-1г  | Макароньы отварные                        | 150 | 5,4   | 4,9   | 32,8  | 196,8  |
| 54-3гн | чай с сахаром                             | 200 | 0,3   | 0     | 6,7   | 27,9   |
| пром   | Хлеб                                      | 80  | 6,56  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|        | Итого                                     |     |       |       |       | 852,05 |
|        |                                           |     |       |       |       |        |
|        | 5 день                                    |     |       |       |       |        |
|        | Завтрак-полдник                           |     |       |       |       |        |
| 54-1т  | Запеканка из творога со<br>сгущен молоком | 200 | 36,16 | 14,62 | 40    | 433,38 |
| 382    | Какао с молоком                           | 200 | 4,08  | 3,54  | 17,58 | 118,6  |

|        |                              |     |       |       |       |        |
|--------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 338    | Апельсин                     | 100 | 0,9   | 0,2   | 8,1   | 43     |
| пром   | Хлеб                         | 50  | 3,28  | 0,56  | 15,52 | 97,5   |
|        | Итого                        |     |       |       |       | 692,48 |
|        |                              |     |       |       |       |        |
|        | Обед                         |     |       |       |       |        |
| 12     | Салат картоф с огурцом солен | 60  | 0,9   | 4,14  | 6,06  | 65,4   |
| 65-5с  | суп картофельный с клецками  | 250 | 3,04  | 2,64  | 13,44 | 148,51 |
| 54-12м | Плов из птицы                | 200 | 27,2  | 7,9   | 34,7  | 398,37 |
| 54-2хн | Компот из кураги             | 200 | 1     | 0,1   | 15,7  | 66,9   |
| пром   | Хлеб                         | 80  | 6,56  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|        | Итого                        |     |       |       |       | 835,18 |
|        |                              |     |       |       |       |        |
|        | 6 день                       |     |       |       |       |        |
|        | Завтрак-полдник              |     |       |       |       |        |
| 54-9к  | Каша молочная овсяная        | 200 | 8,3   | 13    | 37,1  | 297,8  |
| 379    | Кофейный напиток с молоком   | 200 | 3,6   | 2,7   | 28    | 152    |
| 338    | Мандарин                     | 100 | 0,81  | 0,31  | 11,54 | 53     |
| пром   | Хлеб                         | 40  | 3,28  | 0,56  | 15,52 | 78     |
|        | Итого                        |     |       |       |       | 580,8  |
|        |                              |     |       |       |       |        |
|        | Обед                         |     |       |       |       |        |
| 64     | Суп картоф с рыб консервами  | 250 | 5,28  | 6,64  | 17,04 | 184,5  |
| 279    | Тефтели из говядины с соусом | 120 | 13,91 | 20,56 | 17,55 | 307,89 |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая   | 180 | 8,3   | 6,3   | 36    | 280,44 |
| 54-3гн | Чай с лимоном                | 200 | 0,3   | 0     | 6,7   | 27,9   |
| пром   | Хлеб                         | 80  | 6,56  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|        | Итого                        |     |       |       |       | 956,73 |
|        |                              |     |       |       |       |        |
|        | 7 день                       |     |       |       |       |        |
|        | Завтрак-полдник              |     |       |       |       |        |
| 174    | Каша молочная рисовая        | 200 | 4,3   | 4,8   | 20,7  | 347    |
| 382    | Какао с молоком              | 200 | 4,08  | 3,54  | 17,58 | 118,6  |

|         |                            |     |       |       |       |        |
|---------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 338     | Апельсин                   | 100 | 0,81  | 0,18  | 7,36  | 43     |
| пром    | Хлеб                       | 40  | 3,28  | 0,56  | 15,52 | 78     |
|         | Итого                      |     |       |       |       | 586,6  |
|         |                            |     |       |       |       |        |
|         | Обед                       |     |       |       |       |        |
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной   | 100 | 0,8   | 2,7   | 4,6   | 76     |
| 54-9с   | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,97  | 4,45  | 16,84 | 178,73 |
| 56      | Куриная подлива            | 100 | 17,67 | 14,25 | 4,54  | 216,56 |
| 54-11г  | Пюре картофельное          | 180 | 3,2   | 5,2   | 19,8  | 167,28 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника       | 200 | 0,6   | 0,2   | 15,2  | 65,3   |
| пром    | Хлеб                       | 80  | 3,94  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|         | Итого                      |     |       |       |       | 859,87 |
|         |                            |     |       |       |       |        |
|         | 8 день                     |     |       |       |       |        |
|         | Завтрак-полдник            |     |       |       |       |        |
| 3       | Бутерброд с сыром          | 60  | 7     | 10    | 17,8  | 188,4  |
| 54-19к  | Суп молоч с макарон издел  | 250 | 6,87  | 5,67  | 22,32 | 167,77 |
| 338     | Яблоко                     | 200 | 0,8   | 0,8   | 19,6  | 94     |
| 378     | Чай с молоком              | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,7  | 91     |
|         | Итого                      |     |       |       |       | 541,1  |
|         |                            |     |       |       |       |        |
|         | Обед                       |     |       |       |       |        |
| 54-4с   | Рассольник домашний        | 220 | 1,93  | 5,12  | 11,2  | 156,4  |
| 54-2р   | Котлета рыбная             | 100 | 17,5  | 6,6   | 8,5   | 163,6  |
| 326     | Соус молочный              | 50  | 1     | 2,6   | 3,7   | 42     |
| 54-6г   | Рис отварной               | 150 | 3,6   | 5,2   | 38,1  | 213,2  |
| пром    | Сок                        | 200 | 0     | 0     | 22    | 90     |
| пром    | Хлеб                       | 80  | 3,94  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|         | Итого                      |     |       |       |       | 821,23 |
|         |                            |     |       |       |       |        |
|         | 9 день                     |     |       |       |       |        |
|         | Завтрак-полдник            |     |       |       |       |        |

|        |                                        |     |       |       |       |        |
|--------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 54-4о  | Омлет с сыром                          | 200 | 19    | 25,4  | 3     | 316    |
| 382    | Какао с молоком                        | 200 | 4,08  | 3,54  | 17,58 | 118,6  |
| 338    | Яблоко                                 | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47     |
| пром   | Хлеб                                   | 40  | 3,28  | 0,56  | 15,52 | 78     |
|        | Итого                                  |     |       |       |       | 559,6  |
|        |                                        |     |       |       |       |        |
|        | Обед                                   |     |       |       |       |        |
| 40     | С-т картоф с горош и морков            | 70  | 1,68  | 4,2   | 8,82  | 93,1   |
| 54-2с  | Борщ с картофелем и капустой           | 200 | 2,1   | 5     | 19,7  | 116,64 |
| 54-5м  | котлета из курицы с соусом             | 120 | 15,88 | 17,53 | 12,25 | 265,63 |
| 54-1г  | Макароньы отварные                     | 150 | 5,4   | 4,9   | 32,8  | 196,8  |
| 54-1хн | компот из смеси сухофруктов            | 200 | 0,5   | 0     | 19,8  | 81     |
| пром   | Хлеб                                   | 80  | 3,94  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|        | Итого                                  |     |       |       |       | 909,17 |
|        |                                        |     |       |       |       |        |
|        | 10 день                                |     |       |       |       |        |
|        | Завтрак-полдник                        |     |       |       |       |        |
| 54-1т  | Запеканка из творога со сгущен молоком | 200 | 36,16 | 14,62 | 40    | 433,38 |
| 379    | Кофейный напиток с молоком             | 200 | 3,6   | 2,7   | 28    | 152    |
| 338    | Апельсин                               | 110 | 0,46  | 0,15  | 6,68  | 33     |
| пром   | Хлеб                                   | 40  | 3,28  | 0,56  | 15,52 | 78     |
|        | Итого                                  |     |       |       |       | 696,38 |
|        |                                        |     |       |       |       |        |
|        | Обед                                   |     |       |       |       |        |
| 54-7с  | Суп картоф с макарон издел             | 250 | 6,45  | 3,47  | 23,12 | 184,5  |
| 54-4м  | Котлета из говядины                    | 100 | 18,27 | 17,47 | 16,53 | 295,06 |
| 321    | Капуста тушеная                        | 180 | 3,15  | 4,05  | 20,1  | 154,8  |
| 342    | Компот из св плодов                    | 200 | 0,16  | 0,16  | 27,88 | 114,6  |
| пром   | Хлеб                                   | 80  | 3,94  | 1,12  | 31,04 | 156    |
|        | Итого                                  |     |       |       |       | 904,96 |

По сборнику блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007г. и  
Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающ. 1-4 классов  
общеобразовательных организаций, Москва 2020г.