

Утверждено приказом директора  
БОУ «Покровская ОШ»  
от 22.08.2025 № 59-ОД  
Каюкова Е.И.

Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся начальных классов (детей с ОВЗ) бюджетное общеобразовательное учреждение Вашкинского муниципального округа «Покровская основная школа» (7-11 лет)

№ рецептуры	Приемпищи,наименованиеблюда	Масса порции(г)	Пищевыевещества(г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1день</b>						
<b>Завтрак</b>						
18	Блины со сгущенным молоком	150/30	12,54	15,23	29,22	335,57
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
943	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>14,22</b>	<b>20,56</b>	<b>59,04</b>	<b>550,4</b>
<b>Обед</b>						
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	2,66	21	109,39
286	Тефтели мясные с соусом	90	12,36	16,11	13,15	257
340	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
493	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,9	71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>24,32</b>	<b>23,7</b>	<b>107,28</b>	<b>739,22</b>
<b>Всего</b>		<b>1260</b>	<b>38,54</b>	<b>44,26</b>	<b>166,32</b>	<b>1289,62</b>
<b>2день</b>						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша гречневая на молоке	200	9,09	10,48	38,18	295
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>15,4</b>	<b>19,03</b>	<b>70,07</b>	<b>561,14</b>
<b>Обед</b>						
121	Борщ со сметаной	200	4,01	8,28	13,18	144,25
301	Курица тушеная в соусе	90	10,5	9,35	4,4	203
342	Рис отварной	150	3,8	5,43	39,73	170
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>23,27</b>	<b>23,7</b>	<b>116,47</b>	<b>712,85</b>
<b>Всего</b>		<b>1240</b>	<b>38,67</b>	<b>42,73</b>	<b>186,54</b>	<b>1273,99</b>
<b>3день</b>						
<b>Завтрак</b>						
438	Омлет натуральный	200	7,8	11,24	23,4	207,9
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>9,48</b>	<b>16,57</b>	<b>53,22</b>	<b>422,73</b>
<b>Обед</b>						
197	Суп рассольник	200	2,1	4,5	21,1	143,77
608	Котлета мясная с соусом	90	14,98	14,35	16	261
694	Картофельное пюре	150	3,04	4,41	24,52	150,2
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>29,37</b>	<b>27,05</b>	<b>106,47</b>	<b>802,11</b>
<b>Всего</b>		<b>1240</b>	<b>38,85</b>	<b>43,62</b>	<b>159,69</b>	<b>1224,84</b>
<b>4день</b>						
<b>Завтрак</b>						
184	Каша рисовая на молоке	200	9,09	7,25	35,11	213,86
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>480</b>
<b>Обед</b>						
132	Суп гороховый	200	3,9	3,27	19,46	143
286	Тефтели мясные с соусом	90	12,36	16,11	13,15	257
371	Греча отварная рассыпчатая	150	5,8	6,2	32,23	186
493	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,9	71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>26,52</b>	<b>26,14</b>	<b>110,34</b>	<b>790,6</b>
<b>Всего</b>		<b>1240</b>	<b>41,92</b>	<b>41,94</b>	<b>177,34</b>	<b>1270,6</b>
<b>5день</b>						
<b>Завтрак</b>						
18	Оладьи со сгущенным молоком	170/30	12,04	7,79	22,4	216,77
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>12,62</b>	<b>8,12</b>	<b>45,42</b>	<b>316,6</b>

<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Приемпищи,наименованиеблюда	Масса порции(г)	Пищевыевещества(г)			Энерг. цене. (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
131	Суп щи со сметаной	200	3,93	8,31	9,31	128,83
301	Курица тушеная в соусе	90	10,5	10,44	6,9	220,74
340	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>25,03</b>	<b>23,86</b>	<b>111,34</b>	<b>752</b>
	<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>37,65</b>	<b>31,98</b>	<b>156,76</b>	<b>1068,60</b>
<b>бдень</b>						
<b>Завтрак</b>						

<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Приемпищи,наименованиеблюда	Масса порции(г)	Пищевыевещества(г)			Энерг. цене. (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
	Хлебница	200	8,98	6,48	32,36	183,4
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,29</b>	<b>15,03</b>	<b>64,25</b>	<b>449,54</b>
<b>Обед</b>						
121	Суп борщ со сметаной	200	4,01	8,28	13,18	144,25
331	Плов с курицей	240	14,44	19,95	35,69	368
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>23,07</b>	<b>28,8</b>	<b>91,65</b>	<b>708,08</b>
	<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>38,36</b>	<b>43,83</b>	<b>155,9</b>	<b>1157,62</b>
<b>7день</b>						
<b>Завтрак</b>						
184	Каша рисовая на молоке	200	9,09	7,25	35,11	213,86
951	Кофейный напиток	200	5	4	21	154
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,51</b>	<b>16,57</b>	<b>70,75</b>	<b>520,46</b>
<b>Обед</b>						
124	Суп солянка со сметаной	200	3,16	2,51	4,6	186
307	Шницель мясной	90	9,18	14,35	16	227
371	Греча отварная рассыпчатая	150	5,8	6,2	32,23	186
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>111,99</b>	<b>794,6</b>
	<b>Всего</b>	<b>1240</b>	<b>38,61</b>	<b>40,27</b>	<b>182,74</b>	<b>1315,06</b>
<b>8день</b>						
<b>Завтрак</b>						
183	Каша овсяная на молоке	200	12,04	7,79	22,4	216,77
943	Чай	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,72</b>	<b>13,12</b>	<b>52,22</b>	<b>431,6</b>
<b>Обед</b>						
93	Суп вермишелевый молочный	200	8,05	9,08	28,4	162,15
486	Рыба тушеная в соусе	90	10,79	10,16	7,84	180
694	Картофельное пюре	150	3,04	4,41	24,52	150,2
424	Сок натуральный	200	0	0	22	90
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,72</b>	<b>24,27</b>	<b>111,86</b>	<b>724,35</b>
	<b>Всего</b>	<b>1300</b>	<b>40,44</b>	<b>37,39</b>	<b>164,08</b>	<b>1155,95</b>
<b>9день</b>						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша гречневая на молоке	200	9,09	10,48	38,18	295
951	Кофейный напиток	200	5	4	21	154
ГОСТ	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,1	5	6,8	115

847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>15,51</b>	<b>19,80</b>	<b>73,82</b>	<b>601,6</b>
<b>Обед</b>						
132	Суп гороховый	200	3,9	3,27	19,46	143
286	Тефтели мясные с соусом	90	12,36	13,11	15,15	257
342	Рис отварной	150	3,8	5,43	39,73	170
943	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>24,68</b>	<b>22,38</b>	<b>117,12</b>	<b>765,83</b>
<b>Всего</b>		<b>1240</b>	<b>40,19</b>	<b>42,18</b>	<b>190,94</b>	<b>1367,43</b>
<b>10день</b>						
<b>Завтрак</b>						
18	Оладьи со сгущенным молоком	170/30	12,04	7,79	22,4	216,77
959	Какао с молоком	200	4,89	3,23	17,25	113,54
847	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,6
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>17,25</b>	<b>11,34</b>	<b>47,49</b>	<b>367,91</b>
<b>Обед</b>						
131	Суп щи со сметаной	200	3,93	8,31	12,31	138,83
334	Рагу овощное с курицей	240	15,57	14,87	46,25	430,00
493	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,9	71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	9,92	39,6
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>99,5</b>	<b>725,93</b>
<b>Всего</b>		<b>1240</b>	<b>40,35</b>	<b>35,04</b>	<b>146,99</b>	<b>1093,84</b>



№ рецептуры	Приемпищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7