

Утверждаю
Директор МКОУ «Тальменская СОШ №2»
Е. П. Витман
Приказ № 8/1 от «06» февраля 2023 года



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №2»
Тальменского района Алтайского края**

**Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся с ОВЗ (1-9 классов)**

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4		5		6		7		8		9		10		11		12		13			
Неделя первая																								
1-й день Понедельник																								
Завтрак																								
		Пряник	90	90	4,9	4,9	4,9	4,9	49	49	259	259	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54		
		Апельсин	250	250	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75		
		Итого:	-	-	19,15	19,15	8,46	8,46	82,25	82,25	408,28	408,28	0,1	0,1	0,506	0,506	156	156	96,6	96,6	1,29	1,29		
Неделя первая																								
1-й день Понедельник																								
Обед																								
Сборник рецептов 2008	688	Рожки отварные с маслом	150-200	180-230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7		
	к/п	Сосиска отварная	100	100	11	11	23,9	23,9	0,4	0,4	261	261	0,19	0,19	0,15	0,15	-	-	35	35	1,8	1,8		
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44		
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54		
	к/п	Огурец свежий в нарезке	50	50	1,0	1,0	0,4	0,4	2,3	2,3	21	21	-	-	-	-	5	5	11,5	11,5	0,3	0,3		
		Итого:	-	-	34,2	35,26	37,84	39,16	77,56	83,85	706,52	747,11	0,35	0,36	0,236	0,242	11,0	11,0	75,18	77,15	5,56	5,78		
Неделя первая																								
2-й день Вторник																								
Завтрак																								
	187	Щи на м/б со сметаной с добавлением	200-250	250-300	3,2	4,8	5,6	8,4	19,6	29,4	86	129	0,04	0,06	0,02	0,03	20	30	51	76,5	0,7	1,05		
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44		
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54		
		Итого:	-	-	18,28	19,88	9,86	12,66	52,52	62,32	239,86	282,86	0,12	0,14	0,066	0,076	26,0	36,0	74,2	99,7	2,68	3,03		
Неделя первая																								
2-й день Вторник																								
Обед																								

Сборник рецептов 2008	320	Жаркое домашнему с курицей	200	250	10,62	13,28	10,86	13,58	19,4	24,25	243,74	304,68	0,16	0,2	0,14	0,19	4,1	5,13	29,1	36,38	2,36	2,95
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
Сборник рецептов 2008	№ 668	Компот из с/ф (С-витамин)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
	к/п	Свекла отварная	100	100	2,1	2,1	3,2	3,2	10,9	10,9	80,4	80,4	0,025	0,025	0,049	0,049	8,45	8,45	52,37	52,37	1,668	1,668
	к/п	Яблоко	200	200	0,6	0,6	0,4	0,4	23,6	23,6	118	118	0,03	0,03	0,05	0,05	-	-	12	12	0,22	0,22
	к/п	Лук репчатый в нарезке (в целях профилактики/ сезонно)	15	15	0,199	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
		Итого:	-	-	18,64	21,3	15,66	18,38	101,94	106,79	668,00	728,94	0,324	0,364	0,292	0,342	13,97	15,0	130,48	137,76	6,498	7,088

Неделя первая

3-й день Среда

Завтрак

	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	200-250	250-300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	121	181,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	-	-	18,98	20,93	7,06	8,46	62,92	72,92	274,86	335,36	0,19	0,24	0,136	0,176	14,0	18,0	45,2	57,7	2,98	3,48

Неделя первая

3-й день Среда

Обед

Сборник рецептов 2008	688	Рис отварной с маслом	150-200	180/230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник рецептов 2008	371	Рыба с овощами	80/40	120/50	25,2	36	12,8	17,4	2	2,6	224	311	0,14	0,21	0,13	0,19	0,21	0,31	15,02	22,29	0,48	0,71
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
Сборник рецептов 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	-	-	35,5	47,36	23,32	29,24	77,66	84,55	653,24	780,83	0,25	0,33	0,19	0,25	1,33	1,43	31,11	38,34	2,63	3,03

Неделя первая

4-й день Четверг

Завтрак

		Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	0,02	0,02	4,0	4,0	14,0	14,0	1,4	1,4
		Булочка сдобная	70	70	5,53	5,53	6,58	6,58	38,85	38,85	237,3	237,3	0,077	0,077	0,056	0,056	-	-	21,7	21,7	0,91	0,91

		Итого:	-	-	6,53	6,53	6,78	6,78	59,05	59,05	329,3	329,3	0,09 7	0,09 7	0,07 6	0,07 6	4,0	4,0	35,7	35,7	2,31	2,31
Неделя первая 4-й день Четверг Обед																						
Сборник рецептов 2008	390	Каша манная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	200-250	6,2	6,2	8,05	10,06	31,09	31,09	222,02	277,52	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,3	0,6	0,2	0,4
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
Сборник рецептов 2008	к/п	Батон нарезной	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	20,04	20,04	103,6	103,6	0,064	0,064	0,02	0,02	-	-	8,8	8,8	0,8	0,8
	к/п	Масло порционное	15	15	0,56	0,56	1,275	1,275	22,68	22,68	126	126	-	-	0,018	0,018	0,05	0,05	15,3	15,3	2,1	2,1
	к/п	Сыр порционный	15	15	0,37	0,37	0,85	0,85	15,12	15,12	84	84	-	-	-	-	0,05	0,05	59,5	59,5	1,4	1,4
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Пряник	90	90	4,9	4,9	4,9	4,9	49	49	259	259	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого:	-	-	28,65	28,65	19,93 5	21,94 5	160,8 9	160,8 9	896,19	951,69	0,154	0,204	0,164	0,264	6,3	6,5	101,3	101,6	5,76	5,96
Неделя первая 5-й день Пятница Завтрак																						
	197	Суп рассольник петербургский на м/б со сметаной	200-250	250-300	3	4,5	5,8	8,7	17,2	25,8	133	199,5	0,09	0,13	0,05	0,07	8	12	34	51	1	1,5
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	-	-	16,5 4	18,04	9,46	12,3 6	40,16	48,76	234,57	301,07	0,13	0,17	0,07 6	0,09 6	14,0	18,0	51,4	68,4	2,26	2,76
Неделя первая 5-й день Пятница Обед																						
Сборник рецептов 2008	688	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,9 8	21,8 2	6,06	6,96
	226	Котлета мясная	80/120	100/120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
	к/п	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	0,02	0,02	4,0	4,0	14,0	14,0	1,4	1,4
		Помидор свежий в нарезке	50	50	0,3	0,3	0	0	1,9	1,9	7	7	0,02	0,02	0,01 5	0,01 5	10	10	4	4	0,25	0,25

		Апельсин	250	250	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75
		Итого:	-	-	28,75	32,81	23,38	27,2	112,21	120,1	777,1	857,83	0,6	0,65	0,885	0,925	164,15	164,15	117,08	179,9	11,4	12,3

**Неделя вторая
1-й день Понедельник
Завтрак**

		Пряник	90	90	4,9	4,9	4,9	4,9	49	49	259	259	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Апельсин	250	250	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75
		Итого:	-	-	19,15	19,15	8,46	8,46	82,25	82,25	408,28	408,28	0,1	0,1	0,506	0,506	156,0	156,0	96,6	96,6	1,29	1,29

**Неделя вторая
1-й день Понедельник
Обед**

Сборник рецептур 2008	226	Котлета мясная	80/120	100/120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептур 2008	688	Рожки отварные с маслом	150-200	180-230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
	к/п	Огурец свежий в нарезке	50	50	1,0	1,0	0,4	0,4	2,3	2,3	21	21	-	-	-	-	5	5	11,5	11,5	0,3	0,3
Сборник рецептур 2008	№ 668	Компот из с/ф (С-витамин)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
		Итого:	-	-	27,24	31,3	23,08	26,9	99,12	107,01	706,71	787,30	0,28	0,3	0,26	2,286	5,15	5,15	94,08	95,05	5,42	5,64

**Неделя вторая
2-й день Вторник
Завтрак**

	171	Борщ с картофелем на м/б со сметаной	200-250	250/300	3,2	3,84	5,6	6,72	12,1	14,52	112	168	0,05	0,1	0,04	0,08	11	22	52	104	1,3	2,6
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	-	-	16,74	17,38	9,26	9,38	35,06	37,48	213,57	269,57	0,09	0,14	0,066	0,106	17	28	69,4	121,4	2,56	3,86

**Неделя вторая
2-й день Вторник
Обед**

Сборник рецептур 2008	688	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	6,96
Сборник рецептур 2008	591	Гуляш говяжий	80/120	100/120	16,8	20,16	14,3	17,16	3,9	4,68	212	254,4	0,06	0,072	0,12	0,144	-	-	19	22,8	2,3	2,76

	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
Сборник рецептур 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
	к/п	Лук репчатый (в целях проф-ки/сезонно)	15	15	0,199	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
		Итого:	-	-	27,3	31,22	21,82	29	80,72	87,79	655,05	738,04	0,429	0,48	0,303	0,347	2,34	2,34	56,85	63,49	9,99	11,35

**Неделя вторая
3-й день Среда
Завтрак**

	206	Суп гороховый на м/б	200-250	250-300	5,72	8,58	0,48	0,72	16,12	24,18	101,88	152,82	0,1	0,15	0,03	0,45	0,13	0,19	23,32	34,98	1,06	1,59
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	-	-	19,26	22,12	4,14	4,38	39,08	47,14	203,45	254,39	0,14	0,19	0,056	0,476	6,13	6,19	40,72	52,38	2,32	2,85

**Неделя вторая
3-й день Среда
Обед**

	299	Картофельное пюре	150-200	180-230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,4	31,51	188,8	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,4	36,72	42,22	0,49	0,56
Сборник рецептур 2008	643	Курица тушеная в соусе	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	175,65	175,65	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23
Сборник рецептур 2008	699	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
		Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	0,06	0,06	0,03	0,03	38	38	35	35	0,1	0,1
		Итого:	-	-	38,42	39,04	18,93	20,01	81,27	85,38	652,37	680,69	0,434	0,444	7,618	8,668	48,2	48,51	293,16	298,66	3,4	3,47

**Неделя вторая
4-й день Четверг
Завтрак**

	к/п	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	0,02	0,02	4,0	4,0	14,0	14,0	1,4	1,4
		Булочка сдобная	70	70	5,53	5,53	6,58	6,58	38,85	38,85	237,3	237,3	0,077	0,077	0,056	0,056	-	-	21,7	21,7	0,91	0,91
		Итого:	-	-	6,53	6,53	6,78	6,78	59,05	59,05	329,3	329,3	0,097	0,097	0,076	0,076	4	4	35,7	35,7	2,31	2,31

**Неделя вторая
4-й день Четверг
Обед**

Сборник рецептов 2008	390	Каша пшеничная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	150-200	200-250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
Сборник рецептов 2008	3	Бутерброд с маслом и сыром	65 40/10/15	65 40/10/15	8,84	8,84	16,25	16,25	13,65	13,65	236,47	236,47	0,008	0,008	0,092	0,092	0,214	0,214	272,13	272,13	0,292	0,292
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	к/п	Печенье сдобное	65	65	4,16	4,16	10,92	10,92	44,52	44,52	293,15	293,15	0,065	0,065	0,046	0,046	-	-	14,95	14,95	0,52	0,52
		Итого:	-	-	33,3	34,99	41,25	43,85	106,99	113,45	856,13	912,36	0,163	0,213	0,264	0,364	6,664	6,774	397,41	420,48	2,432	2,522

**Неделя вторая
5-й день Пятница
Завтрак**

	197	Суп с клецками на мясном бульоне	200/250	250-300	1,6	2,4	2,4	3,6	11,6	17,4	75	112	0,06	0,09	0,04	0,06	4,6	6,9	18,22	27,22	0,54	0,81
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	-	-	15,14	15,94	6,06	7,26	34,56	40,36	176,57	213,57	0,10	0,13	0,066	0,086	10,6	12,9	35,62	44,62	1,8	2,07

**Неделя вторая
5-й день Пятница
Обед**

Сборник рецептов 2008	601	Плов куриный	200	220	11,2	12,32	7	7,7	42,8	47,08	286,8	315,48	0,018	0,02	0,032	0,035	0,84	0,92	9,72	10,69	0,398	0,438
Сборник рецептов 2008	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
	к/п	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	0,02	0,02	4,0	4,0	14,0	14,0	1,4	1,4
	к/п	Помидор свежий в нарезке	50	50	0,3	0,3	0	0	1,9	1,9	7	7	0,02	0,02	0,015	0,015	10	10	4	4	0,25	0,25
	к/п	Банан	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	0,08	0,08	0,1	0,1	20	20	16	16	1,2	1,2
		Итого:	-	-	19,59	20,71	9,79	10,49	129,61	133,89	707,79	736,47	0,228	0,23	0,217	0,22	34,84	34,92	60,02	60,99	4,568	4,608