


УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ «Долговская СОШ»

 Размазова Л.В.  
приказ № 116-ОД от 29.08.2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для организации горячего питания**  
**обучающихся с ОВЗ**  
**МКОУ «Долговская СОШ»**

**2023 – 2024 учебный год**

(При составлении меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1 – 4 классов образовательных организаций, Новосибирск, 2020)

**1 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2	
				(г.)	(г.)	(г.)		(г.)					(мг.)	(мг.)	(мкг)	(мг.)
завтрак	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,2	6,1	13	115,4	42	53,3	24	1,1	0,05	6,8	47,3	0,05	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	54-1з-2020	Сыр тв. сортов в нарезке	30	7,2	9	0	109,1	300	163	14	0	0,01	0	78	0,09	
	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	2	2	0	0	0	0	50	0	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>470</b>	<b>11,9</b>	<b>24,3</b>	<b>28,2</b>	<b>380,6</b>	<b>350,5</b>	<b>230,9</b>	<b>44,1</b>	<b>6,1</b>	<b>5,56</b>	<b>6,9</b>	<b>175,3</b>	<b>0,44</b>
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	46	180	59	5	0,3	0	20	0,1	
	54-4м-2020	Котлеты	90	16,9	14,3	13,7	250,8	51,6	198	30	1,2	0,13	0	21,6	0,17	
	54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	6	8	5	1	0	1	0	0,01	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	71,8	23	26	10	0	0,03	18	57,4	0,03	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>28,8</b>	<b>28,2</b>	<b>74,4</b>	<b>667,5</b>	<b>129,1</b>	<b>417,6</b>	<b>106,1</b>	<b>11,2</b>	<b>5,96</b>	<b>19,1</b>	<b>99</b>	<b>0,61</b>	

**2 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2	
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)	(мг.)
<b>завтрак</b>	54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,9	14,4	124,1	70,2	106,6	33,8	0,8	0,06	5,6	49	0,06	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8	0,5	0,1	9,8	1,2	13,2	4,7	1,3	0,9	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>550</b>	<b>22,3</b>	<b>22,7</b>	<b>51,3</b>	<b>491,1</b>	<b>77,2</b>	<b>119,3</b>	<b>49,7</b>	<b>7</b>	<b>18,76</b>	<b>10,4</b>	<b>50,3</b>	<b>1,26</b>
<b>обед</b>																
	54-9м-2020	Жаркое домашнему	200	20,4	15,8	20,6	306,3	24	238	41	3	0,13	10	20	0,16	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>430</b>	<b>22,8</b>	<b>16,7</b>	<b>35,7</b>	<b>387,5</b>	<b>30,5</b>	<b>250,6</b>	<b>47,1</b>	<b>8</b>	<b>5,63</b>	<b>10,1</b>	<b>20</b>	<b>0,46</b>

**3 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2	
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)	(мг.)
<b>завтрак</b>	54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	6,03	6,3	32,38	149,6	2,8	10	8,6	6,9	8,3	14	111	10	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>430</b>	<b>8,43</b>	<b>7,2</b>	<b>47,48</b>	<b>230,8</b>	<b>9,3</b>	<b>22,6</b>	<b>14,7</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>14,1</b>	<b>111</b>	<b>10,3</b>
<b>обед</b>																
	54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	29	212	93	2,0	0,08	2	29	0,08	
	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,4	3	2,2	37	19	18	10	0	0,03	11	64,4	0,03	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>500</b>	<b>30,1</b>	<b>11,8</b>	<b>52</b>	<b>437</b>	<b>54,5</b>	<b>242,6</b>	<b>109,1</b>	<b>7</b>	<b>5,61</b>	<b>13,1</b>	<b>93,4</b>	<b>0,41</b>



**5 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецеп-туры	Наименование блю-да	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккал л	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	В2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
завтрак	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	184	106	12	0	0,05	0	35	0,07
	54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	5	3	0	0	0	18,30	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	54-16з-2020	Винегрет	100	1	7,1	6	91,8	19	27	12	0	0,02	1	17,6	0,01
		<b>ИТОГО:</b>		<b>480</b>	<b>12,5</b>	<b>15,5</b>	<b>72,4</b>	<b>483,7</b>	<b>265,5</b>	<b>143,6</b>	<b>29,1</b>	<b>4</b>	<b>5,57</b>	<b>1,1</b>	<b>70,9</b>
обед															
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	27	80,4	29	1,48	0,15	4,76	97,2	0,1
		Кондитерские изделия (печенье)	50	2,8	3,3	18,6	114,8	1,1	6,3	4,7	12,6	1,8	3,2	1,3	2,1
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>480</b>	<b>11,88</b>	<b>8,8</b>	<b>49,98</b>	<b>329,14</b>	<b>34,6</b>	<b>99,3</b>	<b>39,8</b>	<b>19,08</b>	<b>7,45</b>	<b>8,06</b>	<b>98,5</b>	<b>2,5</b>

**1 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2	
				(г.)	(г.)	(г.)										(мг.)
<b>завтрак</b>	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (рисом)	200	3,31	3,74	15,43	140,59	2,2	21	6,7	10	4,5	6,1	23	1,5	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>430</b>	<b>5,71</b>	<b>4,64</b>	<b>30,53</b>	<b>221,79</b>	<b>8,7</b>	<b>33,6</b>	<b>12,8</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>6,2</b>	<b>23</b>	<b>1,8</b>
<b>обед</b>																
	54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	59	40	7	1	0,06	0	20	0,06	
	54-8м-2020	Тефтели	90	16,9	14,3	13,7	250,8	51,6	198	30	1,2	0,13	0	21,6	0,17	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	71,8	23	26	10	0	0,03	18	57,4	0,03	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>25,6</b>	<b>27</b>	<b>66,3</b>	<b>611,8</b>	<b>140,1</b>	<b>276,6</b>	<b>53,1</b>	<b>7,2</b>	<b>5,72</b>	<b>18,1</b>	<b>99</b>	<b>0,56</b>	

**2 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2	
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)	(мг.)
завтрак	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,22	22,8	54,2	21	0,6	0,08	7	17,6	0,04	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8	0,5	0,1	9,8	1,2	13,2	4,7	1,3	0,9	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>16,92</b>	<b>20,7</b>	<b>57,92</b>	<b>478,22</b>	<b>29,8</b>	<b>66,9</b>	<b>36,9</b>	<b>6,8</b>	<b>18,78</b>	<b>11,8</b>	<b>18,9</b>	<b>1,24</b>
обед	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	40	84	28	1,0	0,12	10	23	0,07	
	54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,2	22,4	4,9	290,1	97,9	61,9	52,9	1,1	0,08	0	78,8	0,17	
	54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,3	50,8	10	11	6	0	0,01	19	2,5	0,01	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>470</b>	<b>22,5</b>	<b>29,1</b>	<b>49,6</b>	<b>554</b>	<b>150,4</b>	<b>162,5</b>	<b>89</b>	<b>6,1</b>	<b>5,71</b>	<b>29,1</b>	<b>104,3</b>	<b>0,55</b>



**3 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
<b>завтрак</b>	54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	6,03	6,3	32,38	149,6	2,8	10	8,6	6,9	8,3	14	111	10
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
		Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	15	7,5	0,03
		<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>9,03</b>	<b>7,8</b>	<b>62,18</b>	<b>301,3</b>	<b>33,3</b>	<b>39,1</b>	<b>28,2</b>	<b>15,2</b>	<b>13,85</b>	<b>29,1</b>	<b>118,5</b>	<b>10,33</b>
<b>обед</b>															
	54-9м-2020	Жаркое домашнему	200	20,4	15,8	20,6	306,3	24	238	41	3	0,13	10	20	0,16
	ГОСТ 32101-2013	Сок натуральный	200	0,6	0	33,6	41	7	7	4	0,3	0,01	2	0,06	0,01
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,4	42	29	15	1	0,04	39	95,5	0,04
		<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>24,6</b>	<b>22,7</b>	<b>69,7</b>	<b>489,5</b>	<b>75,5</b>	<b>279,6</b>	<b>62,1</b>	<b>8,3</b>	<b>5,68</b>	<b>51,1</b>	<b>115,5</b>	<b>0,51</b>

**4 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2	
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)	(мг.)
завтрак	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,2	6,1	13	115,4	42	53,3	24	1,1	0,05	6,8	47,3	0,05	
	54-3гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	6	8	5	1	0	1	0	0,01	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4	2,7	15,1	11,1	30	4,2	7,5	3	5	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>11,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,6</b>	<b>471,2</b>	<b>53,2</b>	<b>82</b>	<b>42,2</b>	<b>36,1</b>	<b>9,75</b>	<b>15,4</b>	<b>50,3</b>	<b>5,36</b>
обед	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	46	180	59	5	0,3	0	20	0,1	
	54-4м-2020	Котлеты	90	16,9	14,3	13,7	250,8	51,6	198	30	1,2	0,13	0	21,6	0,17	
	54-3гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	6	8	5	1	0	1	0	0,01	
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>470</b>	<b>27,5</b>	<b>21,7</b>	<b>71,9</b>	<b>595,7</b>	<b>106,1</b>	<b>391,6</b>	<b>96,1</b>	<b>11,2</b>	<b>5,93</b>	<b>1,1</b>	<b>41,6</b>	<b>0,58</b>

**5 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ**

	Номер рецеп-туры	Наименование блю-да	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
<b>завтрак</b>	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	27	80,4	29	1,48	0,15	4,76	97,2	0,1
	54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,3	50,8	10	11	6	0	0,01	19	2,5	0,01
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	54-1з-2020	Сыр тв. сортов в нарезке	30	7,2	9	0	109,1	300	163	14	0	0,01	0	78	0,09
		<b>ИТОГО:</b>		<b>460</b>	<b>16,18</b>	<b>14,6</b>	<b>37,28</b>	<b>347,84</b>	<b>339,5</b>	<b>260</b>	<b>51,1</b>	<b>5,48</b>	<b>5,67</b>	<b>23,86</b>	<b>177,7</b>
<b>обед</b>															
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	40	84	28	1,0	0,12	10	23	0,07
	54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,2	22,4	4,9	290,1	97,9	61,9	52,9	1,1	0,08	0	78,8	0,17
	54-2гн-2020	Чай черный с саха-ром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
		<b>ИТОГО:</b>		<b>470</b>	<b>22,6</b>	<b>29</b>	<b>43,7</b>	<b>529,6</b>	<b>144,4</b>	<b>158,5</b>	<b>87</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>10,1</b>	<b>101,8</b>