



Утверждено
приказом директора
МКОУ «Камышетская СОШ»
от 31.01.2022 г. № 6-од

Примерное 10 – дневное меню для

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Камышетская средняя общеобразовательная школа»

для детей 7 до 11 лет

(ребенок – инвалид)

Первый день																
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I		
завтрак																
265 ²	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом без сахара	150	5,7	8,02	25,4	254	0,05	1,62	130	80	1,46		0,21	0,025		
107 ²	Вутерброд (хлеб ржаной) с маслом сливочным	45/15	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9		15		25,6	1			
n/n		90	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1			
508 ²	молоко	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		125	162	18,9	1,62			
обед																
69 ²	Отварная свекла допеченная без масла	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	30	36,59	54	66,63	0,054	0,001		
137 ¹	Суп картофельный с мясным фаршем	250	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05		159,65	71	35,9	0,95	0,011		
511 ¹	Речная отварная расквашенная	180	4,1	8,48	18,78	140	0,01	0,9	260	80,3	82,4	39,04	0,072	0,013		
353 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,056	60	138	69,58	31,26	0,01	0,015		
n/n	Чай без сахара	300	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22			
n/n	Яблоко	160	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	5	16	11	9	3,78			
n/n	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	19,8	99	0,01			10	32		0,25			
		45	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32		0,6			
всего за день			43,83	42,52	217,66	1552,00	0,33	31,04	505,00	797,40	619,44	242,69	8,87	0,07		0,00
второй день																
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I		
завтрак																
262 ²	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом без сахара	150	8,5	12,7	23,6	270	0,8	1,48	145	50	76,34		0,72	0,025		
n/n	Чай без сахара	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		75	332		0,72			
n/n		90	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1			
104 ²	Вутерброд (хлеб ржаной) с сыром	45/15	3,75	1,45	25,7	131	0,01			15			1			
обед																
130 ¹	Расходник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011		
71 ¹	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	300	36,59	60		0,34	0,001		
376 ²	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	200	5,6	12,4	5,3	95	2,35	3,94		27,93	100	34,22	0,49	0,013		
n/n		160	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3			
n/n	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	19,8	99	0,01			10	32		0,25			
n/n		45	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32		0,6			
639 ¹	Чай без сахара с молоком	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34			20
всего за день			41,50	47,09	172,70	1314,00	3,40	22,90	465,00	588,29	877,34	75,74	6,58	0,05		20,00

Третий день															Вит С при С-Витаминизации																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
четвертый день															Вит С при С-Витаминизации																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
																завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I		
завтрак																
311 ²	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	25,9	5,5	286	0,04	1,49	0,02	82	115,87	17,49	1,28	0,025		
104 ²	Вутерброд (хлеб ржаной) с сыром	45/15	3,75	1,45	25,7	131	0,01			15			1			
п/п		90	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1			
514 ²	Чай с молоком без сахара	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		75	332		0,72			
обед																
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	30	36,59	54	66,63	0,054	0,001		
149 ²	Борщ с картофелем с маслом говяжьина п/ф	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		121,04	80	17,17	0,57	0,011		
	Гречка отварная раскатанная	180	7,38	8,4	45,2	194					46			0,013		
377	Бифстегонов	100	18	16,8	14,4	180	0,05			7,82	39		1,48			
	Чай без сахара	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		20	
п/п	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	19,8	99	0,01			10	32		0,25			
		45	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32		0,6			
всего за день			58,78	71,42	194,11	1530,00	0,34	16,18	50,02	535,82	866,87	116,29	6,39	0,05	20,00	

Шестой день															Вит С при С-Витаминизации			
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы	заправка		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		I		
	Каша молочная вязкая из крупы "Грунсе" со сливочным маслом без сахара	150	5,7	8,02	25,4	254	0,05	1,62	130	80	1,46		0,21	0,025				
95 ²	Вутерброд (хлеб ржаной) с маслом и сыром	45/15	3,9	8,7	24,7	192	0,02			15			0,72					
		90	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1					
505 ²	Чай с молоком без сахара	200			15,04	60	0,01	1,1		20			0,34					
обед																		
133 ¹	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	10,2	174	0,011			114,9	101		0,95	0,011				
82 ²	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	60	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7		84,4	68	16,8	0,05	0,001				
416 ²	Плов с крупшей (рис пропаренный)	200	2,8	1,6	36,05	144	0,01	0,9	20	180,8	82,4	39,04	0,72	0,013				
685 ¹	Чай без сахара	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34					
п/п	Яблоко	160	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	5	16	11	9	3,78					
п/п	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	19,8	99	0,01			10	32		0,25					
п/п		45	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32		0,6					
	всего за день		36,48	32,54	196,94	1299,00	0,30	20,32	175,00	673,10	431,86	79,84	8,06	0,05	0,00			

№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
284 ²	Каша "Ячменная" со сливочным маслом без сахара	150	8	9,86	9,67	299	0,03	1,62	300	44	67,69	82,435	0,28	0,025	
107 ²	Бутерброд (хлеб ржаной) со сливочным маслом	45/15	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9		15		25,6	1		
п/п		90	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1		
508 ²	Молоко	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		125	162	18,9	1,62		
т/к 52/1 (65 ²)	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	64,5	0,03		300	125,8	40		0,054	0,001	
139 ¹	Суп гороховый с гречихой с маслом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	20	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011	
508 ¹	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	80	21,22	88,9	3,52		0,013	
437 ¹	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103	0,03	0,36		19,08	21,07	18,89	1,78		
п/п	Чай без сахара	300	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	19,8	99	0,01			10	32		0,25		
			45	3,8	0,4	24,6	118	0,06		10	32		0,6		
			56,98	47,60	204,44	1425,50	0,32	22,59	720,00	620,88	589,44	254,11	6,12	0,05	0,00
воскресный день															
№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
273 ²	Каша пшеница молочная с маслом сливочным без сахара	150	5,2	6,31	10,01	274	0,03	1,62	124	58,05	67,69	76,35	3,63	0,025	
104 ²	Бутерброд (хлеб ржаной) с сыром	45/15	3,75	1,45	25,7	131	0,01			15			1		
п/п		90	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1		
	Чай без сахара с молоком	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		75	332		0,72		
168 ²	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	100	0,07			158,6	79,21	17,17	0,57	0,011	
71 ¹	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	100	0,03	0,03	300	56,59	60		0,34	0,001	
534 ¹	Каша пшеница с маслом сливочным	150	4,22	6,86	16,135	158	0,011	7,36	60	38	69,58	31,26	0,98	0,013	
391	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	0,05			178	35		1,95		20
п/п	Чай без сахара	200	0,33	0,2	12,24	91	0,01	5		56,37	40		0,34		
	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	19,8	99	0,01			10	32		0,25		
		45	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32		0,6		
			41,79	34,96	159,49	1389,00	0,34	17,81	504,00	757,61	843,48	139,78	18,48	0,05	20,00
всего за день															

№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I		
			завтрак													
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара	150	5,7	8,02	25,4	254	0,05	1,62	130	80	1,46		0,21	0,025		
95 ²	Вутерброд (хлеб ржаной) с маслом и сыром	45/15	3,9	8,7	24,7	192	0,02			15			0,72			
		90	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1			
505 ²	Чай с молоком	200			15,04	60	0,01	1,1		20			0,34			
			обед													
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011		
т/к 61 (71 ²)	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	75	0,03	0,03	30	36,59	31		0,04	0,001		
520 ¹	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	200	80,3	82,4	39,04	0,72	0,013		
353 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	60	138	69,58	31,26	0,01	0,015		
		160	0,4	0,1	3,75	19	0,03	19	0	17,5	8,5	5,5	0,05			
п/ф	Чай с молоком	300	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22			
п/ф	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	19,8	99	0,01			10	32		0,25			
		45	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32		0,6			
	всего за день	40,47	49,93	194,76	1434	0,331	31,936	440	700,65	556,94	106,68	3,7	0,065	0		

десятый день

десятый день															Вит С при С-Витаминизации		
№ рецепта	Продукт пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I			
																завтрак	
262 ²	Каша молочная вязкая из крупы "Грильяж" со сливочным маслом без сахара	150	9,5	12,7	23,6	270	0,8	1,48	146	50	76,34		0,25				
107 ²	Вутерброд (хлеб ржаной) со сливочным маслом	45/15	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9		15		25,6	1				
		90	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1				
	Молоко	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		125	162	18,9	1,62				
обед																	
139 ¹	Суп гороховый с гречаники с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	20	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011			
65 ²	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	104	0,03		350	136,59	6,47	48,16	0,05	0,001			
417 ²	Риз с курицей	200	7,92	8,08	21	140	0,01		80	109	37	19,5	0,01	0,013			
п/ф	Яблоко	160	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	5	16	11	9	3,78				
п/ф	Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	19,8	99	0,01			10	32		0,25				
		45	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32		0,6				
639 ¹	Чай без сахара	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34	1			
	всего за день		48,44	40,48	197,18	1325,00	1,07	33,11	621,00	773,88	534,59	224,56	7,97	15,00			
Итого за 10 дней			462,00	474,00	2 010,00	14 100,50	7,20	283,84	4 200,02	6 603,50	6 600,00	1 500,00	72,00	0,60	75,00		
Среднее за 10 дней			46,20	47,40	201,00	1410,05	0,72	28,38	420,00	660,35	660,00	150,00	7,20	0,06	7,50		

320-25 завтрак
030-35 обед

5771
8329,5

25
35

Б10-15
Ж30-32
У35-60

13,11
30,25
57,02

2350
1410,00

0,72
0,72

36,00
36,00

420,00
420,00

660,00
660,00

1100
1100

250
250

12
12

0,1
0,1

0,06
0,06

0,60
0,60

72,00
72,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

0,00
0,00

Пронумеровано _____ 6.
Прошнуровано _____ 7

Директор МКОУ «Камышетская
СОШ»

_____ А.В.Сутак

