

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексинская средняя общеобразовательная школа имени К.И.Ракутина»  
Дорогобужского района Смоленской области  
215741, Смоленская область, Дорогобужский район, с. Алексино, ул. Школьная, д.14  
Телефон 8(48144) 6-76-72, 6-76-14

Утверждено:  
Директор МБОУ Алексинская СОШ  
\_\_\_\_\_ Д.Н.Куриленкова  
Приказ №134/01-04 от 31.08.2023г.

**Примерное 10-дневное меню МБОУ Алексинская СОШ  
Для обучающихся с ОВЗ в 5-11 классов  
на 2023-2024 учебный год**

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
444/1994	Грудка куриная тушеная	50/50	13,3	4,6	3,6	110	9,80	83,73	18,61	1,07	0,06	1,91	0,08	1,19
469/1994	Макароны отварные с маслом	200	3,5	3	2,25	130	32,19	120,65	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
672/1983	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114	14,86	4,40	0,95	3,62	0,01	4,00	0,00	0,08
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42
	<b>Итого</b>		<b>19,0</b>	<b>8,2</b>	<b>45,65</b>	<b>413</b>	<b>65,55</b>	<b>253,72</b>	<b>51,2</b>	<b>6,52</b>	<b>0,21</b>	<b>5,91</b>	<b>0,10</b>	<b>2,25</b>
<b>Обед</b>														
464/1994	Каша гречневая	100	2,5	2,9	16,1	100	24,27	86,67	12,59	0,48	0,07	0,00	0,02	0,41
54/23м2020	Биточки из курицы	90	17,3	3,96	12,12	153	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,7	0,23	0,24
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
	<b>Итого</b>		<b>23,26</b>	<b>8,06</b>	<b>63,22</b>	<b>419,8</b>	<b>80,3</b>	<b>248,38</b>	<b>46,01</b>	<b>2,92</b>	<b>0,21</b>	<b>11,9</b>	<b>0,51</b>	<b>1,75</b>
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
282/2011	Котлета из свинины	90	17,3	3,96	12,12	153	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,7	0,23	0,24
464/1994	Каша гречневая	100	2,5	2,9	16,1	100	24,27	86,67	12,59	0,48	0,07	0,00	0,02	0,41
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>7,16</b>	<b>50,92</b>	<b>355</b>	<b>80,3</b>	<b>134,83</b>	<b>46,01</b>	<b>2,92</b>	<b>0,21</b>	<b>29,1</b>	<b>0,51</b>	<b>1,75</b>
<b>Обед</b>														
05/1983	Плов из куриных грудок	150	15,5	3,9	27,6	208	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	0,15	2,98
025/1983	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150	130,67	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
ГОСТ	Груша	100	1,5	0,5	21	96	13,0	50,0	27,0	1,5	0,05	8,7	0,06	0,0
	<b>Итого</b>		<b>22,5</b>	<b>8,5</b>	<b>81,3</b>	<b>494</b>	<b>155,77</b>	<b>315,22</b>	<b>90,22</b>	<b>2,88</b>	<b>0,24</b>	<b>30,67</b>	<b>0,49</b>	<b>4,09</b>
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>														

243/2007	Сосиска отварная	50	8,6	22,8	1,8	247	17,68	83,79	14,94	1,28	0,04	0,69	0,13	1,69
759/1983	Картофельное пюре	200	2,1	3,2	8,5	71	26,64	54,90	18,61	0,67	0,09	3,46	0,02	0,12
629/1983	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	<b>Итого</b>		<b>13,70</b>	<b>26,8</b>	<b>39,0</b>	<b>454</b>	<b>76,67</b>	<b>286,52</b>	<b>64,09</b>	<b>4,52</b>	<b>0,18</b>	<b>7,15</b>	<b>0,15</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>														
54-3г-2020	Макароньы отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
Пром.	Сок виноградный	200	0,8	0,2	29,2	120	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>Итого</b>		<b>10,3</b>	<b>7,7</b>	<b>65,4</b>	<b>370,6</b>	<b>78,29</b>	<b>56,98</b>	<b>31,35</b>	<b>2,51</b>	<b>0,11</b>	<b>34,56</b>	<b>0,32</b>	<b>2,82</b>
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
157/2003	Ежики мясные	50	6,0	4,1	5,3	82	8,79	62,24	11,68	0,54	0,03	1,75	0,00	0,88
304/2007	Рис отварной	200	8,72	14,6	75	110	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
588/1994	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	<b>Итого</b>		<b>17,72</b>	<b>19,6</b>	<b>122,3</b>	<b>380,00</b>	<b>103,32</b>	<b>180,14</b>	<b>42,63</b>	<b>2,85</b>	<b>0,14</b>	<b>18,91</b>	<b>0,06</b>	<b>3,21</b>
<b>Обед</b>														
312/2007	Картофельное пюре	150	3,2	3,4	14,0	99	9,42	75,54	49,72	1,69	0,20	0,00	0,02	0,24
506/1983	Рыба, припущенная с маслом	50/5	11,1	7,1	0,2	109	11,37	81,22	12,44	0,32	0,08	0,27	0,04	0,99
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
Пром.	Яблоко свежее	100	0,38	0,31	10,09	49,44	13,0	50,0	27,0	1,5	0,05	8,7	0,06	0,0
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>18,14</b>	<b>12,01</b>	<b>59,29</b>	<b>424,24</b>	<b>53,2</b>	<b>310,44</b>	<b>99,96</b>	<b>5,2</b>	<b>0,41</b>	<b>9,17</b>	<b>0,38</b>	<b>2,33</b>
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
81/1983	Салат со свежей капусты	50	0,8	2,5	4,7	45	22,2	15,40	8,32	0,29	0,01	18,00	0,10	1,16
54-3г-2020	Макароньы отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
433/1983	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0,00	0,1	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	<b>Итого</b>		<b>11,4</b>	<b>10,55</b>	<b>62,3</b>	<b>385,6</b>	<b>96,53</b>	<b>115,74</b>	<b>120,97</b>	<b>2,81</b>	<b>0,09</b>	<b>35,16</b>	<b>0,16</b>	<b>2,88</b>
<b>Обед</b>														
482/1994	Капуста тушеная	100	2,1	3,2	5,6	60	58,88	40,50	20,55	0,82	0,3	17,16	0,06	1,72
338	Колбаса вареная отварная	50	9,52	8,73	0,11	117	8,4	101,13	17,36	1,23	0,14	16,24	0	0
942/1983	Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
	<b>Итого</b>		<b>14,88</b>	<b>13,13</b>	<b>66,51</b>	<b>445,8</b>	<b>75,06</b>	<b>245,53</b>	<b>45,11</b>	<b>2,3</b>	<b>0,26</b>	<b>37</b>	<b>0,35</b>	<b>3,3</b>

День 6														
Завтрак														
302/2007	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,3	6,9	35,9	238,9	37,13	81,37	31,97	2,28	0,15	1,50	0,22	0,34
282/2011	Котлета из свинины	90	17,3	3,96	12,12	153	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,7	0,23	0,24
588/1994	Компот из кураги	200	1,0	0,1	30,2	125	41,60	29,20	23,00	0,70	0,02	0,80	0,12	1,10
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
	<b>Итого</b>		<b>29,66</b>	<b>12,16</b>	<b>98,12</b>	<b>621,7</b>	<b>115,41</b>	<b>255,8</b>	<b>77,59</b>	<b>3,73</b>	<b>0,31</b>	<b>14</b>	<b>0,83</b>	<b>2,78</b>
Обед														
442/2011	Пельмени с маслом сливочным	200/10	19,84	31,43	37,07	471,05	44	0,0	0,0	2,26	0,38	0,0	0,0	0,0
672/1983	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114	14,86	4,40	0,95	3,62	0,01	4,00	0,00	0,08
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
	<b>Итого</b>		<b>23,10</b>	<b>32,83</b>	<b>84,87</b>	<b>689,85</b>	<b>58,92</b>	<b>91,6</b>	<b>0,95</b>	<b>5,88</b>	<b>0,47</b>	<b>4,0</b>	<b>0,26</b>	<b>1,18</b>
День 7														
Завтрак														
ТТК	Салат из свеклы	50/5	0,8	5,1	4,5	66	18,87	22,03	11,22	0,71	0,01	5,10	0,00	2,25
442/2011	Пельмени с маслом сливочным	200/10	19,84	31,43	37,07	471	44	0,0	0,0	2,26	0,38	0,0	0,0	0,0
637/1994	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00
ГОСТ	хлеб пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,64</b>	<b>38,93</b>	<b>77,77</b>	<b>719</b>	<b>140,42</b>	<b>118,9</b>	<b>38,62</b>	<b>3,92</b>	<b>0,46</b>	<b>5,75</b>	<b>0,01</b>	<b>2,76</b>
Обед														
312/2007	Картофельное пюре	150	3,2	3,4	14,0	99	9,42	75,54	49,72	1,69	0,20	0,00	0,02	0,24
157/2003	Ежики мясные	50	6,0	4,1	5,3	82	8,79	62,24	11,68	0,54	0,03	1,75	0,00	0,88
Пром.	Сок виноградный	200	0,8	0,2	29,2	120	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,06</b>	<b>8,9</b>	<b>68,4</b>	<b>405,8</b>	<b>37,62</b>	<b>241,46</b>	<b>72,2</b>	<b>3,92</b>	<b>0,31</b>	<b>1,95</b>	<b>0,28</b>	<b>2,22</b>
День 8														
Завтрак														
113/1994	Борщ со сметаной	250/5	3,6	4,4	12,2	103	56,12	95,79	31,97	1,64	0,08	0,95	0,23	0,29
672/1983	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114	14,86	4,40	5,32	0,95	0,01	4,00	0,00	0,08
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,3</b>	<b>5,40</b>	<b>54,0</b>	<b>290</b>	<b>81,18</b>	<b>151,79</b>	<b>56,19</b>	<b>3,43</b>	<b>0,14</b>	<b>4,95</b>	<b>5,50</b>	<b>0,88</b>
Обед														
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
1025/1983	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150	130,67	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01
Пром.	Яблоко свежее	100	0,38	0,31	10,09	49,44	13,0	50,0	27,0	1,5	0,05	8,7	0,06	0,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,24</b>	<b>12,51</b>	<b>83,69</b>	<b>514,84</b>	<b>202,61</b>	<b>293,9</b>	<b>79,65</b>	<b>3,36</b>	<b>0,2</b>	<b>27,16</b>	<b>0,4</b>	<b>2,83</b>

День 9														
Завтрак														
54-Зр-2020	Котлета рыбная	90	12,69	2,52	7,74	104,31	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,7	0,23	0,24
304/2007	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
104/1983	Напиток из лимонов	200	0,1	0,0	24,3	97	13,72	2,20	3,20	0,13	0,00	4,00	0,00	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,01</b>	<b>8,54</b>	<b>86,9</b>	<b>509,85</b>	<b>202,22</b>	<b>204,23</b>	<b>69,89</b>	<b>4,4</b>	<b>0,25</b>	<b>52,48</b>	<b>1,47</b>	<b>3,78</b>
Обед														
312/2007	Картофельное пюре	150	3,2	3,4	14,0	99	9,42	75,54	49,72	1,69	0,20	0,00	0,02	0,24
243/2007	Сосиска отварная	90	9,4	19,51	1,03	215	17,68	83,79	14,94	1,28	0,04	0,69	0,13	1,69
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,06</b>	<b>24,11</b>	<b>50,03</b>	<b>480,8</b>	<b>46,51</b>	<b>263,01</b>	<b>75,46</b>	<b>4,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,89</b>	<b>0,41</b>	<b>3,03</b>
День 10														
ЗАВТРАК														
282/2011	Котлета из свинины	90	8,9	6,7	8,9	132	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,7	0,23	0,24
469/1994	Макароны отварные с маслом	200	3,5	3	2,25	130	32,19	120,65	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,4</b>	<b>10,0</b>	<b>33,85</b>	<b>364</b>	<b>88,76</b>	<b>195,16</b>	<b>50,96</b>	<b>3,1</b>	<b>0,23</b>	<b>29,1</b>	<b>0,51</b>	<b>1,9</b>
ОБЕД														
464/1994	Каша гречневая	100	2,5	2,9	16,1	100	24,27	86,67	12,6	0,48	0,07	0,00	0,02	0,41
157/2003	Ежики из свинины	50	6,0	4,1	5,3	82	8,79	62,24	11,7	0,54	0,03	1,75	0,00	0,88
Пром.	Помидоры свежие	20	0,2	0,0	0,8	5	2,80	5,20	4,00	0,18	0,01	5,00	0,03	0,14
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>Итого</b>		<b>7,2</b>	<b>7</b>	<b>37,3</b>	<b>249</b>	<b>55,21</b>	<b>170,59</b>	<b>39,0</b>	<b>2,89</b>	<b>0,19</b>	<b>6,95</b>	<b>0,31</b>	<b>2,53</b>