

«Утверждаю»  
 Директор школы В.Н.Фисенко  
 31.08.2023г.



Примерное десятидневное меню в МКОУ «Волчихинская СШ №1»  
 для учащихся с ОВЗ 1-11 классов

| Технологическая карта | Наименование блюд                | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|----------------------------------|--------|-------|------|----------|--------------|
| №                     | <b>1 день</b>                    |        |       |      |          |              |
|                       | <b>Завтрак</b>                   |        |       |      |          |              |
| 286                   | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5  | 3,8   | 5,3  | 10,3     | 103,1        |
|                       | Кофейный напиток на молоке       | 200    | 2,79  | 3,19 | 19,71    | 118,69       |
|                       | Хлеб йодированный                | 30     | 2,31  | 0,9  | 14,94    | 78,6         |
|                       | Итого                            |        |       |      |          | 300,39       |
|                       | <b>Обед</b>                      |        |       |      |          |              |
| 35                    | Борщ со сметаной на к/б          | 250/10 | 1,93  | 6,34 | 10,05    | 104,16       |
| 189                   | Котлета мясная                   | 50     | 8,6   | 8,7  | 1,6      | 122,3        |
| 227                   | Макароны отварные                | 100/5  | 3,18  | 5,41 | 25,28    | 163          |
| 274                   | Кисель                           | 200    | 0,01  |      | 32,31    | 129          |
|                       | Хлеб йодированный                | 40     | 2,3   | 0,2  | 15,1     | 71           |
|                       | Итого                            |        |       |      |          | 589,46       |
|                       | <b>2 день</b>                    |        |       |      |          |              |
|                       | <b>Завтрак</b>                   |        |       |      |          |              |
| 115                   | Каша молочная ячневая с маслом   | 200/5  | 3,55  | 2,02 | 19,44    | 109,92       |
| 269                   | Какао на молоке                  | 200    | 3,8   | 3,9  | 25       | 147,7        |
|                       | Хлеб йодированный                | 30     | 2,31  | 0,9  | 14,94    | 78,6         |
|                       | Итого                            |        |       |      |          | 336,22       |
|                       | <b>Обед</b>                      |        |       |      |          |              |
| 46                    | Суп с клецками                   | 250    | 9,0   | 2,5  | 22,0     | 145,8        |
| 201                   | Тефтеля мясная                   | 60     | 5,9   | 5,9  | 5,8      | 103,4        |
| 219                   | Каша гречневая с соусом          | 100/30 | 5,2   | 2    | 26,6     | 130          |
| 280                   | Компот из сухофруктов            | 200    | 0,2   |      | 32,86    | 129,52       |
|                       | Хлеб йодированный с сыром        | 40/20  | 70,1  | 7,5  | 10,3     | 150          |
|                       | Итого                            |        |       |      |          | 658,72       |
|                       | <b>3 день</b>                    |        |       |      |          |              |
|                       | <b>Завтрак</b>                   |        |       |      |          |              |
| 102                   | Каша «Дружба» с маслом           | 200/5  | 7,1   | 11,2 | 42,1     | 298          |
| 286                   | Кофейный напиток на молоке       | 200    | 2,79  | 3,19 | 19,71    | 118,69       |
|                       | Хлеб йодированный                | 30     | 2,31  | 0,9  | 14,94    | 78,6         |
|                       | Итого                            |        |       |      |          | 495,29       |
|                       | <b>Обед</b>                      |        |       |      |          |              |
| 72                    | Уха с консервы                   | 250    | 4,8   | 4,0  | 7,8      | 86,5         |
| 181                   | Жаркое по домашнему с мясом      | 150    | 19,4  | 12,9 | 11,8     | 207,6        |
|                       | Кисель                           | 200    | 0,01  |      | 32,31    | 129          |
|                       | Хлеб йодированный                | 40     | 2,3   | 0,2  | 15,1     | 71           |

|     |  |        |      |      |       |        |
|-----|--|--------|------|------|-------|--------|
|     | Итого                                  |        |      |      |       | 504,1  |
|     | <b>4 день</b>                          |        |      |      |       |        |
|     | <b>Завтрак</b>                         |        |      |      |       |        |
| 109 | Каша молочная геркулесовая с маслом    | 200/5  | 4,4  | 7,1  | 13,5  | 135,8  |
| 269 | Какао на молоке                        | 200    | 3,8  | 3,9  | 25    | 147,7  |
|     | Хлеб йодированный                      | 30     | 2,31 | 0,9  | 14,94 | 78,6   |
|     | Итого                                  |        |      |      |       | 300,39 |
|     | <b>Обед</b>                            |        |      |      |       |        |
| 68  | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250/10 | 7,3  | 8,3  | 30,0  | 222,0  |
| 161 | Котлета рыбная                         | 60     | 9,5  | 0,5  | 2,6   | 52,0   |
| 241 | Картофельное пюре с соусом             | 100/10 | 4,4  | 8,38 | 35    | 224,6  |
| 280 | Компот из кураги                       | 200    | 2,2  |      | 33,4  | 146,4  |
|     | Хлеб йодированный                      | 40     | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71     |
|     | Итого                                  |        |      |      |       | 716,0  |
|     | <b>5 день</b>                          |        |      |      |       |        |
|     | <b>Завтрак</b>                         |        |      |      |       |        |
| 114 | Каша рисовая молочная с маслом         | 200/5  | 8,87 | 9,3  | 58,97 | 345,33 |
| 300 | Чай сладкий                            | 200    | 0,2  | 0,05 | 15,01 | 57     |
|     | Хлеб йодированный                      | 30     | 2,31 | 0,9  | 14,94 | 78,6   |
|     | Итого                                  |        |      |      |       | 480,93 |
|     | <b>Обед</b>                            |        |      |      |       |        |
| 45  | Суп гороховый                          | 250    | 4,54 | 2,88 | 9,29  | 73,43  |
| 171 | Плов с мясом                           | 180    | 11,6 | 11,1 | 35,1  | 145,8  |
|     | Хлеб йодированный                      | 40     | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71     |
|     | Сок натуральный                        | 200    | 3,4  | 0,0  | 22,4  | 90,4   |
|     | Итого                                  |        |      |      |       | 380,63 |
|     | <b>6 день</b>                          |        |      |      |       |        |
|     | <b>Завтрак</b>                         |        |      |      |       |        |
| 106 | Каша молочная манная с маслом          | 200/5  | 3,4  | 2,3  | 11,6  | 79,3   |
| 269 | Какао с молоком                        | 200    | 3,8  | 3,9  | 25    | 147,7  |
|     | Хлеб йодированный                      | 30     | 2,31 | 0,9  | 14,94 | 78,6   |
|     | Итого                                  |        |      |      |       | 300,2  |
|     | <b>Обед</b>                            |        |      |      |       |        |
| 35  | Борщ со сметаной на к/б                | 250/10 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| 189 | Котлета мясная                         | 50     | 8,6  | 8,7  | 1,6   | 122,3  |
| 227 | Макароны отварные                      | 100/5  | 3,18 | 5,41 | 25,28 | 163    |
| 274 | Кисель                                 | 200    | 0,01 |      | 32,31 | 129    |
|     | Хлеб йодированный                      | 80     | 4,6  | 0,4  | 30,2  | 142    |
|     | Итого                                  |        |      |      |       | 589,46 |
|     | <b>7 день</b>                          |        |      |      |       |        |
|     | <b>Завтрак</b>                         |        |      |      |       |        |
| 112 | Каша молочная пшеничная с маслом       | 200/5  | 3,8  | 5,3  | 10,3  | 103,1  |
| 286 | Кофейный напиток на молоке             | 200    | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|     | Хлеб йодированный                      | 30     | 2,31 | 0,9  | 14,94 | 78,6   |
|     | Итого                                  |        |      |      |       | 300,39 |
|     | <b>Обед</b>                            |        |      |      |       |        |
| 56  | Суп-лапша по-домашнему                 | 250    | 9,5  | 24,5 | 14,0  | 230,3  |

|     |  |        |       |      |       |        |
|-----|--|--------|-------|------|-------|--------|
| 201 | Тефтеля мясная                         | 60     | 5,9   | 5,9  | 5,8   | 103,4  |
| 130 | Гороховое пюре с соусом                | 100/30 | 5,0   | 15,0 | 10,0  | 150,0  |
|     | Сок натуральный                        | 200    | 3,4   | 0,0  | 22,4  | 90,4   |
|     | Хлеб йодированный                      | 40     | 2,3   | 0,2  | 15,1  | 71     |
|     | Итого                                  |        |       |      |       | 724,10 |
|     | <b>8 день</b>                          |        |       |      |       |        |
|     | <b>Завтрак</b>                         |        |       |      |       |        |
| 115 | Каша ячневая молочная с маслом         | 200/5  | 3,55  | 2,02 | 19,44 | 109,92 |
| 269 | Какао на молоке                        | 200    | 3,8   | 3,9  | 25    | 147,7  |
|     | Хлеб йодированный                      | 30     | 2,31  | 0,9  | 14,94 | 78,6   |
|     | Итого                                  |        |       |      |       | 336,22 |
|     | <b>Обед</b>                            |        |       |      |       |        |
| 68  | Рассольник «Ленинградский» сметаной со | 250/10 | 7,3   | 8,3  | 30,0  | 222,0  |
| 218 | Гречка с мясом                         | 150    | 10,2  | 6,6  | 17,1  | 163,1  |
| 280 | Компот из кураги                       | 200    | 2,2   | 0    | 33,4  | 146,4  |
|     | Хлеб йодированный                      | 40     | 2,3   | 0,2  | 15,1  | 71     |
|     | Шоколадка                              | 1 шт.  |       |      |       |        |
|     | Итого                                  |        |       |      |       | 602,5  |
|     | <b>9 день</b>                          |        |       |      |       |        |
|     | <b>Завтрак</b>                         |        |       |      |       |        |
| 102 | Каша «Дружба» с маслом                 | 200/5  | 7,1   | 11,2 | 42,1  | 298    |
| 286 | Кофейный напиток на молоке             | 200    | 2,79  | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|     | Хлеб йодированный                      | 80     | 4,6   | 0,4  | 30,2  | 142    |
|     | Итого                                  |        |       |      |       | 495,29 |
|     | <b>Обед</b>                            |        |       |      |       |        |
| 72  | Уха с консервы                         | 250    | 4,8   | 4,0  | 7,8   | 86,5   |
| 210 | Голень куриная                         | 180    | 17,14 | 9,2  | 5,82  | 174,10 |
| 241 | Картофельное пюре с соусом             | 100/10 | 4,4   | 8,38 | 35    | 224,6  |
|     | Сок натуральный                        | 200    | 3,4   | 0,0  | 22,4  | 90,4   |
|     | Хлеб йодированный                      | 40     | 2,3   | 0,2  | 15,1  | 71     |
|     | Итого                                  |        |       |      |       | 646,6  |
|     | <b>10 день</b>                         |        |       |      |       |        |
|     | <b>Завтрак</b>                         |        |       |      |       |        |
| 114 | Каша рисовая молочная с маслом         | 200/5  | 8,87  | 9,3  | 58,97 | 345,33 |
| 300 | Чай сладкий                            | 200    | 0,2   | 0,05 | 15,01 | 57     |
|     | Хлеб йодированный                      | 30     | 2,31  | 0,9  | 14,94 | 78,6   |
|     | Итого                                  |        |       |      |       | 480,93 |
|     | <b>Обед</b>                            |        |       |      |       |        |
| 46  | Суп с клецками                         | 1250   | 9,0   | 2,5  | 22,0  | 145,8  |
| 171 | Плов с мясом                           | 150    | 11,6  | 11,1 | 35,1  | 145,8  |
| 280 | Компот из кураги и чернослив           | 200    | 2,2   | 0    | 33,4  | 146,4  |
|     | Хлеб йодированный                      | 40     | 2,3   | 0,2  | 15,1  | 71     |
|     | Шоколадка                              | 1 шт.  |       |      |       |        |
|     | Итого                                  |        |       |      |       | 589,0  |