

«Утверждаю»

Директор

Т.И. Стрельникова

«28» февраля 2025 года



Примерное десяти дневное меню для учащихся с ОВЗ

МБОУ «Новониколеевская СОШ»

Октябрьского района Оренбургской области

на весенний период 2024-2025 учебного года

(с 12 лет и старше)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16,9	16,2	42,4	383,1
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
пром	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>32,4</b>	<b>24,4</b>	<b>123,6</b>	<b>844,1</b>
	<b>Полдник</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>34,69</b>	<b>27,34</b>	<b>94,16</b>	<b>1063,4</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-28м	жаркое по-домашнему из курицы	230	28,5	7,2	20,2	259,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>48,7</b>	<b>19,3</b>	<b>113,9</b>	<b>823,8</b>
	<b>Полдник</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>	<b>50,54</b>	<b>20,5</b>	<b>157,3</b>	<b>1022</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Полдник</b>	<b>930</b>	<b>32,8</b>	<b>28</b>	<b>126,8</b>	<b>890,9</b>
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>35,25</b>	<b>31,14</b>	<b>171,42</b>	<b>1126</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
97	Суп картофельный	250	2,4	2,6	18,1	105,3
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>29,5</b>	<b>22,2</b>	<b>147</b>	<b>905,6</b>
	<b>Полдник</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>31,79</b>	<b>25,14</b>	<b>194,08</b>	<b>1124,9</b>



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,3	39,4	236,2
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>53,1</b>	<b>23,1</b>	<b>110</b>	<b>866,1</b>
	<b>Полдник</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1150</b>	<b>54,94</b>	<b>24,3</b>	<b>153,4</b>	<b>1064,3</b>

День: понедельник

Неделя: весеннее

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4
204	Картофель отварной	180	3,4	3,8	26,8	155,1
296	Птица запеченая	100	21,5	28,2	0,1	339,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>33,9</b>	<b>41,4</b>	<b>105,4</b>	<b>929,9</b>
	<b>Полдник</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>36,35</b>	<b>44,54</b>	<b>150,02</b>	<b>1165</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-12м	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>45,1</b>	<b>23,1</b>	<b>113,5</b>	<b>842,6</b>
	<b>Полдник</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>47,39</b>	<b>26,04</b>	<b>160,58</b>	<b>1061,9</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
		100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-11р	Рыба тушеная с овощами (минтай)	200	1	0	25,4	105,6
пром	Сок абрикосовый	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>38,7</b>	<b>23,3</b>	<b>137,2</b>	<b>913,2</b>
	<b>Полдник</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>1,84</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>198,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>40,54</b>	<b>24,5</b>	<b>180,6</b>	<b>1111,4</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>44,3</b>	<b>29,4</b>	<b>118,7</b>	<b>917</b>
	<b>Полдник</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>46,75</b>	<b>32,54</b>	<b>163,32</b>	<b>1152,1</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>35,1</b>	<b>30,2</b>	<b>115</b>	<b>872,1</b>
	<b>Полдник</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>итого за день</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за полдник</b>	<b>1150</b>	<b>37,39</b>	<b>33,14</b>	<b>162,08</b>	<b>1091,4</b>
	Итого за 10 дней		<b>40,71</b>	<b>39,5</b>	<b>152,8</b>	<b>1102,28</b>
	Итого за 10 дней соотношение		<b>14,70%</b>	<b>32,20%</b>	<b>55,40%</b>	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.