



«Утверждаю»

Директор

Т.И. Стрельникова

«28» февраля 2025 года

Примерное десяти дневное меню для учащихся с ОВЗ  
МБОУ «Новоникитинская СОШ»  
Октябрьского района Оренбургской области  
на весенний период 2024-2025 учебного года  
(с 7 до 11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,7</b>	<b>15,5</b>	<b>68,3</b>	<b>488,7</b>
	<b>2-й завтрак</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 2-ой завтрак</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>26,99</b>	<b>18,44</b>	<b>115,38</b>	<b>708</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-28м	Жаркое по - домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>33,7</b>	<b>8,4</b>	<b>79,83</b>	<b>499,8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</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>820</b>	<b>35,54</b>	<b>9,6</b>	<b>865,14</b>	<b>698</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>19,5</b>	<b>68</b>	<b>542,6</b>
	<b>2-й завтрак</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 2-ой завтрак</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>730</b>	<b>26,05</b>	<b>22,64</b>	<b>112,62</b>	<b>777,7</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19,7</b>	<b>12,2</b>	<b>78</b>	<b>501</b>
	<b>2-й завтрак</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 2-ой завтрак</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>810</b>	<b>21,99</b>	<b>15,14</b>	<b>125,08</b>	<b>720,3</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
5416з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-1м	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>42,1</b>	<b>14,4</b>	<b>79,5</b>	<b>616,2</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</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>810</b>	<b>43,94</b>	<b>15,6</b>	<b>122,9</b>	<b>814,4</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>18,7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560,8</b>
	<b>2-й завтрак</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 2-ой завтрак</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>810</b>	<b>21,15</b>	<b>17,14</b>	<b>134,62</b>	<b>795,9</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>30,98</b>	<b>11,49</b>	<b>61,15</b>	<b>472,7</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</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>730</b>	<b>33,27</b>	<b>14,43</b>	<b>108,23</b>	<b>692</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>31,3</b>	<b>21</b>	<b>70,5</b>	<b>597,4</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</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>740</b>	<b>33,14</b>	<b>22,2</b>	<b>113,9</b>	<b>795,6</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенние

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>33,4</b>	<b>17</b>	<b>73,4</b>	<b>579,8</b>
	<b>2-й завтрак</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 2-ой завтрак</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>810</b>	<b>35,85</b>	<b>20,14</b>	<b>118,02</b>	<b>814,9</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	133,3	
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	265,7	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	100,4	
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	37,8	
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	93,8	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>27,9</b>	<b>27,2</b>	<b>631</b>	
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	125,1	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	94,2	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>219,3</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>810</b>	<b>30,19</b>	<b>30,14</b>	<b>850,3</b>	
	Итого за 10 дней		<b>24,48</b>	<b>27,66</b>	<b>799,38</b>	
	Итого за 10 дней		<b>12,08%</b>	<b>30,74%</b>	<b>55,58%</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.