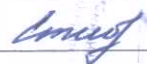
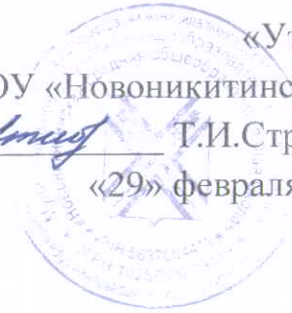


«Утверждаю»
Директор МБОУ «Новоникитинская СОШ»

Т.И.Стрельникова
«29» февраля 2024 года



Примерное десяти дневное меню для учащихся с ОВЗ
МБОУ «Новоникитинская СОШ»
Октябрьского района Оренбургской области
на весенний период 2023-2024 учебного года
(с 12 лет и старше)

День: понедельник

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	
Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	920	32,2	29,11	137,79	945,19
Полдник						
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	1150	34,49	32,05	94,16	1164,49

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Обед					
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,16
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,63	16,75	85,38
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	920	43,48	20,51	114,05	819,84
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1150	45,32	21,71	157,45	1018,04

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-9г	Рагу из овощей	180	3,45	8,99	16,34	160,1
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Полдник	920	32,29	34,83	114,91	931,75
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	1150	34,74	37,97	159,53	1166,85

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с	100	13,9	7,4	6,3	147,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	930	37,4	30,07	111,06	911,9
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	1160	39,69	33,01	158,14	1131,2

День: пятница

Неделя: первая

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	
	Обед					
54-163	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7
54-124	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	39,55	25,42	100,36	873
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1160	41,39	26,62	143,76	1071,2

День: понедельник

Неделя: вторая

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	
	Обед					
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
436	Жаркое по - домашнему	230	39,57	10,74	45,93	380,93
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	880	49,55	26,01	108,67	866,59
	Полдник					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	1110	52	29,15	153,29	1101,69

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	34,91	31,31	126,25	983,49
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	1150	37,2	34,25	173,33	1202,79

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-21г	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	45,17	25,76	107,84	912,15
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1150	47,01	26,96	151,24	1110,35

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,545	5,1	14,53	118,25
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
Итого за обед:		920	34,265	41,55	109,51	983,45
Полдник						
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
Итого за полдник		230	2,45	3,14	44,62	235,1
Итого за день		1150	36,715	44,69	154,13	1218,55

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3	239
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	37,38	24,86	90,08	841,7
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2
	итого за день	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за полдник	1160	39,67	27,8	137,16	1061
	Итого за 10 дней		40,71	39,5	152,8	1102,28
	Итого за 10 дней соотношение		14,70%	32,20%	55,40%	

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