



Примерное 10-дневное меню школьных обедов ОВЗ 1-4 классов на 2023 год

		Неделя: 1						День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84	
	Птица отварная	65	12,12	10,56	0,29	144,74	220,9	35,34	
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54	
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,50	
	Фрукты свежие Яблоко	140	0,9		13,23	46,08	952,05	14,00	
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44	
Итого за Обед		915	25,87	23,19	118,76	792,64		79,19	
		Неделя: 1						День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	9,00	
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97,1	9,9	
	Рагу из овощей	180	2,88	9,38	19,15	173,95	856,01	18,22	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44	
	Сок фруктовый 0,2	200			11,5	46	п/п	20,00	
Итого за Обед		945	19,88	21,02	95,92	768,04		79,19	
		Неделя: 1						День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	3	9	15	128	100,28	14,15	
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	39,55	
	Икра морковная	50	0,94	3,77	5,11	59,16	863,02	6,16	
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57	
	Кондитерское изделие	28	1,42	0,2	9,2	42	п/п	10,63	

Итого за Обед		778	31,19	37,45	110,16	766,31		79,19
		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	34,75
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854,01	1,52
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	26,02	4,88
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Мед цветочный натуральный	20			16	64	п/п	15,50
Итого за Обед		790	22,9	28,26	109,93	772,66		79,19
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,80
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	13,12	14,45	26,59	210,25	220,54	38,70
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Сырок	30	1,5	9	17,13	154,5	п/п	17,57
Итого за Обед		680	24,19	29,97	102,92	728,69		79,19
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	37,86
	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150/10	5,76	5,49	44,05	248,72	858,01	9,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,54	12
	Кондитерское изделие	19	0,95	6,8	10,4	106,4	п/п	17,95
Итого за Обед		694	19,43	26,35	84,88	710,16		79,19
		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								

	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01
	Чахохбили	100	16,38	22,19	7,64	297,03	220,6	41,02
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Икра морковная	50	0,94	3,77	5,11	59,16	863,02	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Джем фруктовый	20			12	48	п/п	9,19
	Итого за Обед	830	30,44	39,28	96,42	879,85		79,19
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Сосиски в соусе томатном	75/50	8,4	17,7	19,6	210,6	220,91	38,64
	Капуста тушеная	50	1	1	5	38	220,08	6,45
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Кондитерское изделие	28	1,54	3,9	15,4	103,6	п/п	9,99
	Итого за Обед	843	22,11	32,81	143,34	918,83		79,19
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Плов куриный	210	15,75	21,02	46,4	443,01	220,41	41,82
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	30	1,2	3	8,4	43,2	805	4,69
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Плоды свежие Яблоко	120	0,6		11,34	41,07	952,05	12,52
	Итого за Обед	850	23,89	28,5	121,45	850,34		79,19
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	83,63	971	9,75
	Оладьи из печени с морковью	75	14,1	12,83	17,68	244,25	220,61	30,79
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96

	Икра кабачковая консер ТО	20	0,4	1,6	1,6	24	823	4,29
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97,1	9,90
Итого за Обед		760	28,49	27,74	120,85	922,5		79,19
Итого за период		8 085	249	292	1 105	8 110		
Среднее значение за период			24,917	29,237	110,472	810,982		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г