



Утверждаю
Директор ООО "Мега-Торг"
А.А. Нейжмак
01.09.2023г.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 5
01.09.2023г.

Примерное 10-дневное меню школьных обедов ОВЗ 5-11 классов на 2023 год

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | ЦЕНА |
|-----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя: 1 День: понедельник | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,94 | 3,27 | 20,66 | 124,26 | 100,13 | 9,84 |
| | Птица отварная | 70 | 13,05 | 11,38 | 0,32 | 155,88 | 220,9 | 39,53 |
| | 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 |
| | Горошек зеленый консервированный (ТО) | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8 | 914 | 4,81 |
| | 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 | | 800 | 28,52 | 24,05 | 106,85 | 765,7 | | 74,19 |
| Неделя: 1 День: вторник | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | 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 | 150 | 2,4 | 7,82 | 15,96 | 144,96 | 856 | 14,95 |
| | 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 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 4,8 | 5,4 | 65,8 | 281 | п/п | 18,27 |
| Итого за Обед | | 755 | 23,98 | 24,86 | 147,03 | 974,05 | | 74,19 |
| Неделя: 1 День: среда | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | 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 | 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 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,2 | 1,2 | 16,87 | 122 | п/п | 4,83 |
| Итого за Обед | | 780 | 31,62 | 37,15 | 106,36 | 740,16 | | 74,19 |
| | | 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 белокачанной капусты с морковью | 30 | 0,5 | 3,05 | 2,9 | 40,75 | 26,02 | 4,88 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,08 | 1,2 | 15,2 | 104,6 | 600,06 | 2,57 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 0,8 | 1,8 | 9,2 | 125 | п/п | 11,30 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,72 | 0,06 | 28,27 | 116,15 | 300,24 | 4,71 |
| Итого за Обед | | 810 | 23,05 | 28,16 | 97,73 | 817,81 | | 74,19 |
| | | 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 |
| | Плоды свежие Яблоко | 125 | 0,6 | | 11,34 | 41,07 | 952,05 | 12,57 |
| Итого за Обед | | 775 | 23,29 | 20,97 | 97,13 | 615,26 | | 74,19 |
| | | 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 | 32 | 1,76 | 4,4 | 17,6 | 118,4 | п/п | 12,95 |
| Итого за Обед | | 745 | 20,24 | 23,95 | 92,08 | 722,16 | | 74,19 |
| | | Неделя: 2 | | День: вторник | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |

| 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 | 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 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,2 | 1,2 | 16,87 | 122 | п/п | 4,83 |
| Итого за Обед | | 800 | 29,67 | 38,98 | 92,62 | 853,7 | | 74,19 |
| | | 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 | 60/50 | 6,4 | 14,15 | 17,2 | 172,4 | 220,91 | 32,20 |
| | 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 | 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 |
| | Кондитерское изделие | 28 | 1,42 | 0,2 | 9,2 | 42 | п/п | 10,63 |
| Итого за Обед | | 825 | 19,22 | 25,06 | 130,94 | 792,88 | | 74,19 |
| | | 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 | 30 | 2,31 | 0,9 | 11,4 | 78,45 | 600,06 | 1,93 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,2 | 1,2 | 16,87 | 144 | п/п | 8,16 |
| Итого за Обед | | 740 | 23,72 | 29,4 | 123,18 | 927,12 | | 74,19 |
| | | 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 |
| | Джем фруктовый | 20 | | | 12 | 48 | п/п | 9,19 |
| | 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 |
| | Итого за Обед | 745 | 24,9 | 23,93 | 131,35 | 909 | | 74,19 |
| | Итого за период | 7 775 | 246 | 277 | 1 125 | 8 118 | | |
| | Среднее значение за период | | 24,621 | 27,651 | 112,527 | 811,764 | | |

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