



Примерное 10-дневное меню школьных обедов ОВЗ 5-11 классов на 2024 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА 5-11кл
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	10,04
	Птица отварная	70	13,05	11,38	0,32	155,88	220,9	46,6
	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	7,5
	Горошек зеленый консервированный (ТО)	35	1,09	0,07	2,28	14	914,03	8,36
	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	П/п	1,96
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	П/п	1,44
Итого за Обед		805	26,22	23,78	104,03	745,55		84,4

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА 5-11кл
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	10,14
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	17,5
	Сыр (порциями)	10	2,79	1,47		25	97,11	7,2
	Рагу из овощей	200	3,2	10,42	21,28	193,28	856	20,23
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,22
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	П/п	2,62
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	П/п	1,44
	Фрукта свежая	140	4,8	5,4	65,8	281	п/п	17,05
Итого за Обед		900	23,38	26,72	152,35	1009,87		84,4

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА 5-11кл
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	3	9	15	128	100,28	14,35
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	42,6
	Икра морковная	60	1,2	4,52	6,12	71	863,02	7,39
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,63

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	П/П	1,96
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	П/П	1,44
	Кондитерское изделие	30	5,4	3,8	42,87	422,6	п/п	10,03
Итого за Обед		800	36,08	41,7	150,24	1174,6		84,4
		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	9,87
	Птица тушеная	70	13,78	14,85	2,52	188,76	220,36	52,8
	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 квашеной капусты	50	0,75	5,05	4,03	39,36	822,04	7,01
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	П/П	1,96
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	П/П	1,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
Итого за Обед		800	25,12	30,38	85,42	734,23		84,4
		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	12,05
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	13,12	14,45	26,59	210,25	220,54	44,74
	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	П/П	1,96
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	П/П	1,44
	Фрукта свежая	150	2,2	1,2	16,87	114,35	п/п	16,46
Итого за Обед		800	24,89	22,17	102,66	688,54		84,4
		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	39,38
	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	200	7,2	6,86	55,06	310,9	858,01	11,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	П/П	2,62
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,54	13
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	П/П	2,16
	Повидло фруктовое	65	3,01	2,81	20,06	108,09	600,24	15,29
Итого за Обед		820	25,83	24,33	123,15	863,18		84,4

		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	9,28		
	Чахохбили	100	16,38	22,19	7,64	297,03	220,6	44,07		
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09		
	Икра морковная	60	1,2	4,52	6,12	71	863,02	7,39		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	п/п	1,31		
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44		
	Кондитерское изделие	28	5,2	4,6	44,24	348,2	п/п	11,11		
Итого за Обед		828	34,36	44,03	134,07	1187,59			84,4	
		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	9,88		
	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	42,2		
	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	п/п	1,96		
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44		
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97л	10,5		
Итого за Обед		840	25,41	30,82	133,34	868,38			84,4	
		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	10,04		
	Плов куриный	200	22,7	7,5	29,46	243,9	220,41	48,46		
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	60	2,4	6	16,8	86,4	805	9,25		
	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	п/п	1,96		
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44		
	Кондитерское изделие	20	4,8	3,78	42,6	238,75	п/п	5,5		
Итого за Обед		780	36,89	21,66	149,57	907,96			84,4	
		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	9,88
	Оладьи из печени с морковью	75	14,1	12,83	17,68	244,25	220,61	32,08
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	17,07
	Икра кабачковая (ТО)	30	1,344	3,804	9,43	82,212	705,01	6,43
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	п/п	1,31
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44
	Кондитерское изделие	50	5,6	3,8	54,2	423,6	п/п	10,06
Итого за Обед		795	31,074	31,234	179,18	1340,662		84,4
Итого за период		8 168	289	287	1 324	8 521		844
Среднее значение за период			28,9254	29,6824	132,401	952,0562		84,4

При составлении меню использовалась литература:

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