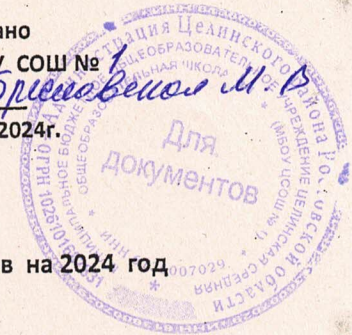


Утверждаю
 Директор ООО "Мега-Торг"
 А.А. Нейжмак
 2024г.

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 1
 Об. Брешневич М.В.
 2024г.



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 | 95,42 | 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 | 2,82 |
| | 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 | 297 | 1 324 | 9 521 | | 844 |
| Среднее значение за период | | | 28,9254 | 29,6824 | 132,401 | 952,0562 | | 84,4 |

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