



Примерное 10-дневное меню школьных обедов ОВЗ 1-4 классов на 2024 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА 1-4кл
			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	155,86	220,9	46,6
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854,01	1,52
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Горошек зеленый консервированный (ТО)	20	0,62	0,04	1,3	8	914	5,57
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	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	600,07	1,44
Итого за Обед		760	24,71	22,36	97,74	696,33		79,94

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА 1-4кл
			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	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	15,17
	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	600,06	2,62
	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	180,5	п/п	17,65
Итого за Обед		750	22,58	24,12	147,03	861,05		79,94

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА 1-4кл
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	3	9	15	128	100,28	14,36
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	42,6
	Икра морковная	30	0,56	2,26	3,06	35,5	863,02	3,7
	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	600,06	1,96
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	ДЖЕМ	20	0,4	0,4	9,8	47	п/п	9,25
Итого за Обед		760	30,44	36,04	114,11	763,5		79,94
		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	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	48,34
	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	600,06	1,96
	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
Итого за Обед		790	23,15	28,26	95,06	707,27		79,94
		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	600,06	1,96
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кондитерское изделие	50	5,65	4,6	33,4	253,5	п/п	12
Итого за Обед		700	28,34	25,57	119,19	827,69		79,94
		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	150/10	5,76	5,49	44,05	248,72	858,01	9,56
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,62
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,54	13
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44
	Повидло фруктовое	60	2,78	2,59	18,51	99,77	600,23	13,94
Итого за Обед		765	22,03	22,44	96,79	729,68		79,94

		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	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	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	600,07	1,44	
	Кондитерское изделие	20	3,2	3,8	16,87	122	п/п	7,88	
Итого за Обед		810	32,1	42,48	105,69	949,55		79,94	
		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	60/50	6,4	14,15	17,2	172,4	220,91	37,74	
	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	1,96	
	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	97Л	10,5	
Итого за Обед		825	23,41	27,27	130,94	830,18		79,94	
		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	40	1,6	4	11,2	57,6	805	6,23	
	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	1,96	
	Кондитерское изделие	20	4,8	1,92	34,76	238,75	п/п	5,5	
Итого за Обед		740	34,67	17,6	126,93	837,16		79,94	
		Неделя: 2			День: пятница				
Прием			Пищевые вещества			Энерге-	№		

приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда				тическая ценность	рецептур ы	
			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)	50	2,24	6,34	15,72	137,02	705,01	10,72
	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	п/п	2,62
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,44
	Итого за Обед	785	27,91	30,57	138,87	1024,17		79,94
	Итого за период	7 685	269	277	1 172	8 227		799,4
	Среднее значение за период		26,934	27,671	117,235	822,658		79,94

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. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г