

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Зензелинская СОШ»



Мордасова О.Г.
2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»
Соломаткин В.Ю.
2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся с ОВЗ
МКОУ «Зензелинская СОШ»
(возраст 12-17 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню ОБЗ 12-17

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес	250	9	12	36	286	836
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
Итого за Завтрак		520	19	18	95	613	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	7	8	100	52
	Суп "Минестроне"	250	7	9	10	152	188
	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	100	12	14	8	209	568
	Макаронные изделия отварные	180	8	9	42	264	902
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	910	33	39	125	968	
Итого за день		1 430	52	57	220	1601	

Рацион: Меню ОБЗ 12-17

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пельмени с курицей	250	13	14	38	324	716
	Салат из свеклы отварной	100	1	7	8	100	52
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	590	17	21	79	578	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Рассольник ленинградский	250	2	5	17	126	903
	Рагу из птицы	250	21	17	24	318	843
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	880	31	22	98	716	
Итого за день		1 470	48	43	177	1294	

Рацион: Меню ОБЗ 12-17

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Болоньезе"	250	21	27	33	459	187
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном	200/10			15	62	856
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	880
	Итого за Завтрак	550	28	32	105	824	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100		5		2	827
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	100	2	2	10	84	818
	Рис отварной	180	4	7	41	246	882
	Компот из свежих плодов	200	1		23	98	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед						

того за Обед	910	19	19	130	726	
того за день	1 460	47	51	235	1550	

Рацион: Меню ОВЗ 12-17

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	250	14	15	31	283	833
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Масло сливочное	10		7		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		520	17	22	80	587	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	110	815
	Пельмени с курицей	250	13	14	38	324	716
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		880	23	19	108	719	
Итого за день		1 400	40	41	188	1286	

Рацион: Меню ОВЗ 12-17

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13	25	51	457	922
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		590	16	25	96	658	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено)	250	5	6	40	236	910
	Птица отварная с соусом	100	20	10	1	172	848
	Картофельное пюре	180	4	8	20	166	883
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	910	37	24	118	846	
Итого за день		1 500	53	49	214	1504	

Рацион: Меню ОВЗ 12-17

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	250	8	15	48	356	852
	Молоко сгущенное	20	1	1	11	59	930
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		510	12	16	94	569	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	7	8	100	52
	Щи с картофелем	250	2	5	8	83	817
	Паста "Болоньезе"	250	21	27	33	459	167
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		880	30	39	100	881	
Итого за день		1 390	42	55	194	1450	

Рацион: Меню ОВЗ 12-17

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога.	200	32	34	32	567	634
	Сметана	20	1	2	1	24	1 189
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		560	36	36	77	781	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	4	21	132	103
	Курица в томатном соусе	100	13	12	4	175	865
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	910	34	25	122	896	
Итого за день		1 470	70	61	199	1687	

Рацион: Меню ОВЗ 12-17

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы	250	50	37	48	729	825
	Салат из квашеной капусты с луком	100		5		2	827
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	590	53	42	83	885	
Обед	Кукуруза консервированная	100	7	3	40	217	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	838
	Жаркое из курицы	250	22	28	23	433	82
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	880	42	36	142	1085	
Итого за день		1 470	95	78	225	1950	

Рацион: Меню ОВЗ 12-17

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	11	18	51	388	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие бисквит	50	4	5	37	209	890
	Итого за Завтрак	550	21	24	123	783	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	2	10	9	136	878
	Рассольник ленинградский	250	2	5	17	128	903
	Плов из птицы	250	50	37	48	729	825
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		880	60	52	125	1230	
Итого за день		1 430	81	76	248	2023	

ацион: Меню ОБЗ 12-17

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица в томатном соусе	100	13	12	4	175	865
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	38	304	841
	Салат из свеклы отварной	100	1	7	8	100	52
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		580	24	28	63	639	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	110	815
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	12	8	6	146	897
	Макаронные изделия отварные	180	10	9	38	304	902
	Компот из свежих плодов	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	887
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		910	32	22	110	831	
Итого за день		1 490	56	50	173	1470	
Итого за период		14 510	584	561	2073	15815	
Среднее значения за период			41,7	40,1	148,1	1129,6	

Приложение 10-ти дневного меню и энергетическая ценность
 приготовленных блюд - 10-ти дневного меню ОБЗ
 МКОУ «Средняя школа СОШ»
 (период с 12-17 авг)