

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ с Чесноковка»



Бакирова Р.Г



Примерное десятидневное меню
Для организации питания обучающихся ОВЗ
МБОУ «СОШ с Чесноковка» 2024-2025 год
Осенне- зимний период завтраки.

Основное меню

Возрастная категория: ОВЗ

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Обед						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10		73.4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9		144.9
54-9г	Рагу из овощей			150	2.9	7.5	13.6
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски			133.3	13.9	9.1	12.5
54-2соус	Соус белый основной						187.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром			100	2.7	3.8	4.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный			62.4	0.2	0.1	7.5
Пром.	Хлеб ржаной						31.7
	Итого за Обед	60	4.6	0.5	29.5		140.6
	Неделя 1 Вторник	35	2.3	0.4	11.7		59.8
	Обед	885	36.3	30.7	103		833.6
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком						
54-20з	Горошек зеленый						
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	80	2.2	5.7	8.3		93.8
54-21г	Горошница			30	0.9	0.1	1.8

11.1 200 4.3 3.5 7.5

78.3

150	14.5
	1.3
	33.8
	204.8

54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	835	44.5	29.1	116.8	905.9
	Неделя 1 Среда					

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	
54-11м	Плов из отварной говядины	133.1	200	15.3	14.7	38.6
54-21гн	Какао с молоком	348.2	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100.4				
Пром.	Хлеб ржаной	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Неделя 1 Четверг	755	34.1	23.8	110.1	790.6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6м	Биточек из говядины	150	3.1	5.3		19.8
54-3соус	Соус красный основной	139.4				
54-20хн	Кисель из апельсинов	90	16.4	15.7	14.8	265.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	0.7	0.5	1.8	
Пром.	Хлеб ржаной	14.1				
		200	0.4	0.1	14.3	59.8

6

0

4

.

6

0

.

5

2

9

.

5

1

4

0

.

6

35

2.3

0.4

11.7

59.8

	Итого за Обед	815	32.9	28.2	99.9	784.4
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-9с	Суп фасолевый			200	6.8	4.6 14.4
54-1г	Макароны отварные			125.9 150	5.3	4.9 32.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины					196.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	90	13.5	14	2.1	188.3
		200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной					
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Неделя 2 Понедельник	795	37.4	33.4	107.5	878.9
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	60	1.7	4	1.7	50
54-11м	Плов из отварной говядины	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	15.3	14.7	38.6	348.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	200	0.2	0.1	9.9	
Пром.	Хлеб ржаной	41.6				
	Итого за Обед	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Неделя 2 Вторник	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Обед	755	29.2	25.5	102.2	755.8

54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6		0.5	29.5
	Итого за Обед	140.6				
	Неделя 2 Среда	825	35.2	37.5	92.4	848.1
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4м	Котлета из говядины	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	90	16.4	15.7	14.8	265.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Неделя 2 Четверг	815	38.5	32.1	127.5	952.9
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов					
54-25с	Суп гороховый	100	1	5.1	3.1	62.4
		200	6.5	2.8	14.9	110.9

54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	795	34.9	27.7	90.7	751.4
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9		32.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	196.8				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	80	13.4	12.7	5.3	189.2
Пром.	Хлеб ржаной	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	60	4.6	0.5	29.5	140.6
		825	33.3	30.9	94.4	789.8

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4