

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»

И. В. Попова

«14» февраля 2024 года



Примерное десятидневное меню для детей

с ограниченными возможностями здоровья

филиала МБОУ «Октябрьская СОШ» в п. Междугорный

Октябрьского района Оренбургской области

на весенне-летний период 2023-2024 учебного года

(старше 12 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	202,14
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	870	29,26	27,43	89,7	876,69
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	3,25	3,14	42,52	217,1
	Итого за день	1100	32,51	30,57	85,04	1093,79

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,16
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,63	16,75	85,38
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	920	43,09	23,34	107,18	816,34
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	1,04	1,2	45,5	216,2
	Итого за день	1150	44,13	24,54	152,68	1032,54

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
113	Суп-лапша домашняя Каша Трещневая	250	2,27	3,99	12,6	113
54-4г	рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	920	38,22	34,59	140,13	1060,3
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Компот из смеси					
868	сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за День	1150	40,51	37,53	187,21	1279,6

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	1030	27,84	23,08	91,38	743,85
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	280	5,36	4,01	67,98	326,5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)	
			Б	Ж	У		
Обед							
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7	
54-121	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1	
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64	
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5	
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6	
Итого за обед:			930	40,74	17,27	104,53	829,54
Полдник							
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	
Итого за полдник			30	0,84	1	23,2	106,2
Итого за День			960	41,58	18,27	127,73	935,74

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
197	Рассольник Петербургский (с Макароны из твердых пшеничных сортов)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	202,14
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	29,9	32,38	104,09	929,19
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	3,25	3,14	42,52	217,1
	Итого за день	280	6,32	4,21	63,42	324,3

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рещ. блюда	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
113	Суп-лапша домашняя	250	2,27	3,99	12,6	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	37,69	34,46	109,71	973,3
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
54-33хн	Напиток апельсиновый	180	7,66	0,2	0	8
	Итого за полдник	210	9,91	3,14	22,32	133,1
	Итого за день	1130	47,6	37,6	132,03	1106,4

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,545	5,1	14,53	118,25
54-12м	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	860	41,175	16,35	102,36	780,15
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	30	0,84	1	23,2	106,2
	Итого за День					

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	90	0,76	6,09	2,38	67,3
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,27	2,84	14,14	104,75
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
255	Биточки рыбные запеченные	90	15,96	5,64	11,51	160,5
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	830	27,23	25,59	93,81	718,65
	Полдник					
604	Пryanники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Итого за День	80	5,32	4,01	43,22	232,3

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(кка л)
			Б	Ж	У	
Обед						
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3	239
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	37,61	25,81	101,61	864,44
Полдник						
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за День	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за полдник	1160	39,9	28,75	148,69	1083,74
	Итого за 10 дней		40,71	39,5	152,8	1102,28
	Итого за 10 дней соотношение		14,70%	32,20%	55,40%	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011.