

«УТВЕРЖДАЮ»:



Директор  
МБОУ «Октябрьская средняя  
общеобразовательная школа»  
И.В. Попова  
20 августа 2024 г.

## М Е Н Ю

филиала МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» в посёлке Междугорный  
Октябрьского района Оренбургской области  
на осенне-зимний период 2024 – 2025 учебного года  
для обучающихся с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья)  
(старше 12 лет)

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимние

**Возрастная категория:** с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16,9	16,2	42,4	383,1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>32,4</b>	<b>24,4</b>	<b>123,6</b>	<b>844,1</b>
<b>Полдник</b>						
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
пром	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,25</b>	<b>2,94</b>	<b>47,72</b>	<b>230,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>34,69</b>	<b>27,34</b>	<b>95,44</b>	<b>1063,4</b>

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-28м	жаркое по-домашнему из курицы	220	27,3	6,8	19,3	248,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>46,9</b>	<b>21,7</b>	<b>114,8</b>	<b>847,9</b>
	<b>Полдник</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>1,04</b>	<b>1,1</b>	<b>33,1</b>	<b>147,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>47,94</b>	<b>22,8</b>	<b>147,9</b>	<b>995,7</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,16	4,5	26,6	264,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32,8</b>	<b>28</b>	<b>126,8</b>	<b>890,9</b>
	<b>Полдник</b>	<b>38,96</b>	<b>22,4</b>	<b>122,1</b>	<b>1100,2</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,85</b>	<b>3,14</b>	<b>37,42</b>	<b>190,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>268,96</b>	<b>25,25</b>	<b>125,24</b>	<b>1137,62</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>

**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	
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
312	Картофельное пюре	200	4,25	6,36	28,56	244,2
234	Котлеты/биточки рыбные	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3соу	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб ржаной	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>31,55</b>	<b>32,66</b>	<b>115,76</b>	<b>939,4</b>
<b>Полдник</b>						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,14</b>	<b>4,2</b>	<b>53,26</b>	<b>262,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>35,69</b>	<b>36,86</b>	<b>169,02</b>	<b>1201,6</b>

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**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	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными	250	6	2,7	19,4	126,1
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160
296	Птица запечёная	100	21,5	28,2	0,1	339,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед:</b>					
	<b>Полдник</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Итого за день</b>					

**День:** понедельник

**Неделя:** осенне-зимний

**Сезон:** весенний

**Возрастная категория:** с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-3соу	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за обед:</b>					
	<b>Полдник</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>
	<b>Итого за день</b>					

**День:** вторник

**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	
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	<b>235,1</b>
	<b>Итого за день</b>					

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	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-35х	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>39,3</b>	<b>13,93</b>	<b>139</b>	<b>987,8</b>
	<b>Полдник</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
54-13х	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>1,44</b>	<b>1,2</b>	<b>38,3</b>	<b>171,6</b>
	<b>Итого за день</b>					

День: четверг

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	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
312	Картофельное пюре	200	4,25	6,36	28,56	244,2
234	Котлеты/биточки рыбные	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
484	Кисель из концентрата плодового или	200	0	0	21	83,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>					
	<b>Полдник</b>					
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,3</b>	<b>4,4</b>	<b>50,8</b>	<b>278</b>
	<b>Итого за день</b>					

День: пятница

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	
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>36,8</b>	<b>39,9</b>	<b>113,3</b>	<b>960,4</b>
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>итого за день</b>	<b>230</b>	<b>2,29</b>	<b>2,94</b>	<b>47,08</b>	<b>219,3</b>
	<b>Итого за полдник</b>	<b>232,6</b>	<b>2,79</b>	<b>16,34</b>	<b>115,38</b>	<b>219,3</b>
	Итого за 10 дней		<b>40,71</b>	<b>39,5</b>	<b>152,8</b>	<b>1102,28</b>
	Итого за 10 дней соотношение		<b>14,70%</b>	<b>32,20%</b>	<b>55,40%</b>	

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