

«Утверждаю»

Директор «ООО Общепит»

Е.В.Банникова



«Согласовано»

Директор МБОУ «Октябрьская средняя
общеобразовательная школа» школа»

И.В.Попова



Примерное 10 дневное меню ОВЗ (с 11 и старше лет)
МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Весенний период
Октябрьского района Оренбургской области
2024 год

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Весенний | | | | | |
| День 1 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Обед | | | | | |
| 246 | Долька свежего огурца или помидора (огурец) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 23 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,76 | 2,18 | 15,78 | 82,61 |
| 289 | Рагу из птицы | 220 | 18,6 | 21,3 | 26,7 | 412,5 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,2 | 0 | 26,1 | 116,22 |
| пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 25,16 | 117 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
| | Итого | 870 | 30,22 | 25 | 98,82 | 823,73 |
| | Полдник | | | | | |
| 603 | Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |
| 57 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Итого | 230 | 2,77 | 1,61 | 42,7 | 201,8 |
| | Всего за день: | | 32,99 | 26,61 | 141,52 | 1025,53 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Весенний | | | | | |
| | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| День 2 | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 37 | Салат "Степной" | 100 | 1,5 | 6,9 | 10,1 | 109 |
| 101 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 7,5 | 3,25 | 17,25 | 134,75 |
| 280 | Фрикадельки в соусе из мяса птицы и говядины | 100/50 | 14,72 | 20,17 | 14,36 | 297,5 |
| 171 | Каша гречневая | 180 | 5,76 | 0,21 | 35,35 | 182,9 |
| 57 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| пр | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 20,93 | 97,5 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
| | Итого | 820 | 37,22 | 31,91 | 118,67 | 986,05 |
| | Полдник | | | | | |
| 602 | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| | Итого | 230 | 9,86 | 3,27 | 38,61 | 221,36 |
| | Всего за день: | 1050 | 47,08 | 35,18 | 157,28 | 1207,41 |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| день 3 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Весенний | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 78,3 |
| 117 | Суп "Полевой" | 300 | 1,7 | 4,5 | 9 | 99,96 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 23,5 | 25,6 | 2,3 | 335 |
| 376 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |
| пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 25,16 | 117 |
| пр | Хлеб ржаной | 50 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 90,5 |
| | Итого | 910 | 34,58 | 37,82 | 68,14 | 830,76 |
| | Полдник | | | | | |
| 338 | Яблоко | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,5 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,54 | 0,22 | 15,72 | 75,76 |
| | Итого | 275 | 1,5 | 0,43 | 24,4 | 116,26 |
| | Всего за день: | 1185 | 36,08 | 38,25 | 92,54 | 947,02 |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| День 4 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Весенний | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 246 | Долька свежего огурца или помидора (огурец) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 23 |
| 113 | Суп лапша домашняя | 250 | 9,69 | 39,89 | 46,46 | 142,19 |
| 306 | Каша гороховая | 180 | 19,37 | 6,2 | 37,17 | 262,83 |
| 668 | Котлеты рубленные из кур | 100 | 16,8 | 16,96 | 15,68 | 197,6 |
| 243 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,72 | 1,82 | 36,93 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,2 | 0 | 26,1 | 104,6 |
| пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 25,116 | 117 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
| | Итого | 940 | 55,95 | 65,29 | 157,426 | 956,55 |
| | Полдник | | | | | |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 100 | 8 | 15,84 | 49,28 | 209,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 300 | 8,2 | 15,84 | 63,28 | 237,6 |
| | Всего за день: | 1240 | 64,15 | 81,13 | 220,706 | 1194,15 |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| День 5 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Весенний | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 37 | Салат "Степной" | 100 | 1,5 | 6,9 | 10,1 | 109 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" | 300 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 141,5 |
| 591 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 23,8 | 19,52 | 10,74 | 203 |
| 335 | Пюре картофельное | 180 | 3,69 | 2,79 | 22,95 | 143,67 |
| 203 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 87,6 |
| пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 25,116 | 117 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
| | Итого | 980 | 39,91 | 36,03 | 132,226 | 874,17 |
| | Полдник | | | | | |
| 603 | Печенье | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |
| 57 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Итого | 230 | 2,77 | 1,61 | 42,7 | 201,8 |
| | Всего за день: | 1210 | 42,68 | 37,64 | 174,926 | 1075,97 |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| День 6 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Весенний | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
| 78 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,3 | 4,1 | 10,7 | 153,84 |
| 280 | Фрикадельки в соусе из мяса птицы и говядины | 100/50 | 14,72 | 20,17 | 14,36 | 297,5 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4 | 0,8 | 31,66 | 281,15 |
| 57 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Итого | 780 | 27,95 | 31,92 | 104,8 | 1015,59 |
| | Полдник | | | | | |
| 388 | Яблоко | 75 | 0,4 | 0 | 12,6 | 131,05 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| | Итого | 275 | 9,42 | 2,28 | 28,02 | 245,71 |
| | Всего за день: | | 37,37 | 34,2 | 132,82 | 1261,3 |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| День 8 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Весенний | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 246 | Долька свежего огурца или помидора (огурец) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 23 |
| 123 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,3 | 11,4 | 13,5 | 191,5 |
| 171 | Каша гречневая | 180 | 5,76 | 0,21 | 35,35 | 182,88 |
| 243 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,72 | 1,82 | 36,93 |
| 511 | Шничель рыбный натуральный | 100 | 15,1 | 4,9 | 10,2 | 145 |
| 376 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |
| пр | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 25,16 | 117 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
| | Итого | 960 | 38,25 | 18,95 | 113,41 | 878,71 |
| | Полдник | | | | | |
| 435 | Булочка "Веснушка" | 100 | 4,64 | 5,16 | 0 | 120,83 |
| 122 | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| | Итого | 300 | 4,64 | 5,16 | 19,6 | 200,83 |
| | Всего за день: | 1260 | 42,89 | 24,11 | 133,01 | 1079,54 |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 7 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Весенний | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
| 95 | Суп из овощей | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 96,59 |
| 259 | Жаркое по - домашнему (мясо кур) | 230 | 39,57 | 10,74 | 45,93 | 380,93 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,2 | 0 | 26,1 | 104,6 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 93,52 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 0,4 | 19,32 | 19,32 | 91,96 |
| | Итого | 860 | 34,4 | 44,18 | 139,55 | 841,8 |
| | Полдник | | | | | |
| 603 | Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |
| 57 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 1 | 0,2 | 22,2 | 92 |
| | Итого | 230 | 2,77 | 1,61 | 44,7 | 201,8 |
| | Всего за день: | | 37,17 | 45,79 | 184,25 | 1043,6 |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|--------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| День 9 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Весенний | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 37 | Салат "Степной" | 100 | 1,5 | 6,9 | 10,1 | 109 |
| 87 | Щи со свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| 668 | Котлеты рубленные из кур | 100 | 16,8 | 16,96 | 15,68 | 197,6 |
| 243 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,72 | 1,82 | 36,93 |
| 203 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 87,6 |
| пр | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 91,96 |
| | Итого | 950 | 35,42 | 36,44 | 168,51 | 926,61 |
| | Полдник | | | | | |
| 602 | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| | Итого | 230 | 9,86 | 3,27 | 38,61 | 221,36 |
| | Всего за день: | | 45,28 | 39,71 | 207,12 | 1147,97 |

| № рец | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. |
|---------|--------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| День 10 | с 11 и старше ОВЗ | гр. | гр. | гр. | гр. | ккал. |
| | Весенний | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 78,3 |
| 101 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 7,5 | 3,25 | 17,25 | 134,75 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 23,5 | 25,6 | 2,3 | 335 |
| 57 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 1,12 | 0,22 | 9,8 | 91,96 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| | Итого | 830 | 37,9 | 35,87 | 77,77 | 825,53 |
| 368 | Полдник | | | | | |
| 122 | Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| | Итого | 300 | 0,4 | 0,4 | 29,4 | 124 |
| | Всего за день: | | 38,3 | 36,27 | 107,17 | 949,53 |

+

| День № | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------|-------------------------------------|-------|--------|--------|----------|--------------|
| р-ры | | | | | | |
| | Итого за 10 дней всего | | 37,22 | 35,77 | 142,65 | 988,59 |
| | Итого за 10 дней соотношение | | 15,06% | 32,56% | 57,22% | |

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений. Под редакцией М.П.Могильницкого и В.А.Тутельяна 2010г. Сборник технологических нормативов-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания общественных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г.