

«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»

Осенне-зимний период

1 смена

Октябрьского района Оренбургской области

2024 – 2025 год

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	Осенне-зимний период					
День 1	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2-Завтрак					
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
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,91	10,16	7,1	123,67
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	30,03	34,96	101,32	924,4
	Всего за день:		32,8	36,57	144,02	1126,2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	Осенне-зимний период					
	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
День 2	2-Завтрак					
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
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,01	10	11,11	109,25
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	920/50	37,73	35,01	119,68	986,3
	Всего за день:		47,59	38,28	158,29	1207,66

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 3	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний период					
	Завтрак					
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	230	1,84	1,19	43,39	198,7
	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
	Всего за день:		41,75	37,22	175,616	1072,87

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 4	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний период					
	2-Завтрак					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого	230	1,97	1,41	36,5	137,8
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65
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 рубленые 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	56,15	65,19	167,426	998,55
	Всего за день:		58,12	66,6	203,926	1136,35

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
день 5	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний период					
	2-Завтрак					
421	Сдоба обыкновенная	100	8	15,84	49,28	209,6
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76
	Итого	300	8,54	16,06	65	285,36
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	78,3
117	Суп "Полевой"	300	1,7	4,5	9	99,96
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
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	50	2,64	0,48	0,48	90,5
	Итого	1020	33,03	23,26	109,59	879,83
	Всего за день:		41,57	39,32	174,59	1165,19

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 6	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний период					
	2-Завтрак					
421	Сдоба обыкновенная	100	8	15,84	49,28	209,6
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Итого	300	17,02	18,12	64,7	324,26
	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
879	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	68,97
	Итого	810	65,35	68,82	134,44	1084,56
	Всего за день:		65,35	68,82	199,14	1408,82

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 7	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний период					
	2- Завтрак					
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	22,2	92
	Итого	230	1,84	1,19	45,39	198,7
	Обед					
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,3	5	13,6	105
95	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	96,59
259	Жаркое по - домашнему (мясо говядины)	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	872,6
	Всего за день:		81,39	82,01	275,51	1071,3

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 8	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний период					
	2-Завтрак					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
122	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80
	Итого	230	1,77	1,41	42,1	189,8
	Обед					
10	Салат из моркови с изюмом	100	2,9	0,1	18	96
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	Шнибель 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	40,05	18,85	126,81	951,71
	Всего за день:		41,82	20,26	168,91	1141,51

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 9	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний период					
	2-Завтрак					
421	Сдоба обыкновенная	100	8	15,84	49,28	209,6
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Итого	300	17,02	18,12	64,7	324,26
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	78,3
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	35,54	35,74	167,31	895,91
	Всего за день:		52,56	53,86	232,01	1220,17

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 10	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний период					
	2- завтрак					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80
	Итого	300	1,77	1,41	42,1	189,8
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,01	10	11,11	109,25
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	38,29	39,67	79,98	856,48
	Всего за день:		40,06	41,08	122,08	1046,28

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Итого за 10 дней всего		33,8	38,5	183,2	1152
	Итого за 10 дней соотношение		15,12%	30,36%	57,28%	

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