

«Утверждаю»



Директор «ООО Общепит»

Е.В.Банникова

«Согласовано»

Директор МБОУ «Октябрьская средняя

общеобразовательная 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

2025 год

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	Весенний период					
День 1	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>30,22</b>	<b>25</b>	<b>98,82</b>	<b>823,73</b>
	<b>Полдник</b>					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>1,61</b>	<b>42,7</b>	<b>201,8</b>
	<b>Всего за День:</b>		<b>32,99</b>	<b>26,61</b>	<b>141,52</b>	<b>1025,53</b>

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Весенний период</b>					
	<b>с 11 и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
День 2						
	<b>Обед</b>					
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4
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
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>37,28</b>	<b>31,13</b>	<b>122,11</b>	<b>992,45</b>
	<b>Полдник</b>					
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>9,86</b>	<b>3,27</b>	<b>38,61</b>	<b>221,36</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1050</b>	<b>47,14</b>	<b>34,4</b>	<b>160,72</b>	<b>1213,81</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 3	<b>с 11 и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Весенний период</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>39,91</b>	<b>36,03</b>	<b>132,226</b>	<b>874,17</b>
	<b>Полдник</b>					
603	Печенье	30	1,77	1,41	22,5	109,8
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>1,61</b>	<b>42,7</b>	<b>201,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1210</b>	<b>42,68</b>	<b>37,64</b>	<b>174,926</b>	<b>1075,97</b>



№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 4	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Весенний период</b>					
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
113	Суп лапша домашняя	250	9,69	39,89	46,46	142,19
291	Плов из птицы	200	23,5	25,6	2,3	335
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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>42,93</b>	<b>72,96</b>	<b>104,186</b>	<b>845,39</b>
	<b>Полдник</b>					
421	Сдоба обыкновенная	100	8	15,84	49,28	209,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8,2</b>	<b>15,84</b>	<b>63,28</b>	<b>237,6</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1130</b>	<b>51,13</b>	<b>88,8</b>	<b>167,466</b>	<b>1082,99</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 5	с 11 и старше					
	<b>Весенний период</b>					
	<b>Обед</b>					
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
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,27	11,3	6,29	191,8
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
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>33,97</b>	<b>28,94</b>	<b>103,86</b>	<b>889,7</b>
	<b>Полдник</b>					
338	Яблок	75	0,96	0,21	8,68	40,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>1,5</b>	<b>0,43</b>	<b>24,4</b>	<b>116,26</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1265</b>	<b>35,47</b>	<b>29,37</b>	<b>128,26</b>	<b>1005,96</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 6	<b>с 11 и старше</b>					
	<b>Весенний период</b>					
	<b>Обед</b>					
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23
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
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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>35,63</b>	<b>25,78</b>	<b>141,86</b>	<b>1014,27</b>
	<b>Полдник</b>					
388	Яблоко	75	0,4	0	12,6	131,05
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>9,42</b>	<b>2,28</b>	<b>28,02</b>	<b>245,71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,05</b>	<b>28,06</b>	<b>169,88</b>	<b>1259,98</b>



№ рец	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. цен. ккал.
		гр.		гр.		гр.		гр.		
День 7	<b>с 11 и старше</b>									
	<b>Весенний период</b>									
	<b>Обед</b>									
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100		1,56	6,12	13,54	115,4			
113	Суп лапша домашняя	250		9,69	39,89	46,46	142,19			
335	Пюре картофельное	180		3,69	2,79	22,95	143,67			
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100		16,27	11,3	6,29	191,8			
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			
	<b>Итого</b>	<b>930</b>		<b>38,97</b>	<b>61,62</b>	<b>137,18</b>	<b>892,46</b>			
	<b>Полдник</b>									
435	Булочка "Веснушка"	100		4,64	5,16	0	120,83			
122	Кисель фруктовый	200		0	0	19,6	80			
	<b>Итого</b>	<b>300</b>		<b>4,64</b>	<b>5,16</b>	<b>19,6</b>	<b>200,83</b>			
	<b>Всего за день:</b>	<b>1230</b>		<b>43,61</b>	<b>66,78</b>	<b>156,78</b>	<b>1093,29</b>			



№ рец	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. цен.	
		гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	цен.
День 8	<b>с 11 и старше</b>										
	<b>Весенний период</b>										
	<b>Обед</b>										
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23					
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	200	1,33	0	29	116,22					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117					
пр	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	0,48	90,5					
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>34,4</b>	<b>44,18</b>	<b>139,55</b>	<b>824,24</b>					
	<b>Полдник</b>										
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8					
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	22,2	92					
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>1,61</b>	<b>44,7</b>	<b>201,8</b>					
	<b>Всего за день:</b>		<b>37,17</b>	<b>45,79</b>	<b>184,25</b>	<b>1026,04</b>					

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 9	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Весенний период</b>					
	<b>Обед</b>					
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 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
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
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>35,42</b>	<b>36,44</b>	<b>168,51</b>	<b>926,61</b>
	<b>Полдник</b>					
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>9,86</b>	<b>3,27</b>	<b>38,61</b>	<b>221,36</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,28</b>	<b>39,71</b>	<b>207,12</b>	<b>1147,97</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 10	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Весенний период</b>					
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>37,26</b>	<b>35,82</b>	<b>72,6</b>	<b>821,43</b>
368	<b>Полдник</b>					
122	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>29,4</b>	<b>124</b>
	<b>Всего за День:</b>		<b>37,66</b>	<b>36,22</b>	<b>102</b>	<b>945,43</b>

+

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

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.