

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»

И.В.Попова

«21» августа 2023 года



Примерное десятидневное меню для детей
с ограниченными возможностями здоровья
филиала МБОУ «Октябрьская СОШ» в п.Междугорный
Октябрьского района Оренбургской области
на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года
(старше 12 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, рублей	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	5,1	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	180	5,1	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	150	6,9	5,52	4,52	26,45	202,14
54-2м	Гуляш из говядины	66	35,2	15,3	14,9	3,5	208,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,1	0,04	0	24,76	94,2
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	706	61,1	28,03	26,4	96,8	775,19
Полдник							
604	Печенье	30	5,1	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	5,1	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	10,2	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	936	71,3	30,48	29,54	89,24	1010,29

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, рублей	Пищевые вещества(г)		
				Б	Ж	У
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	6,57	2,5	10,17	10,33
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	180	42,05	24,8	6,2	17,6
399	Сок фруктовый	180	7,82	1	0,2	20,2
8	Хлеб пшеничный	40	2,96	3,07	1,07	20,9
	Итого за обед:	460	17,35	31,37	17,64	69,03
	Полдник					
283	Вафли	30	7,5	1	23,2	106,2
868	Компот из смеси сухофруктов	180	4,59	0,04	0	24,76
	Итого за полдник	210	12,09	1,04	23,2	130,96
	Итого за день	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	60	4,81	0,8	3,7	5,06	56,88
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8	2,1	5,9	10,2	67,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,34	9,8	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	75	39,13	18,2	17,4	16,4	295,22
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,83	14,2
859	Компот из свежих плодов	200	5,1	0,2	0,2	22,3	110
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	765	72,18	34,4	36,54	119,79	931,7
604	Пряники	30	3,75	2,25	2,94	22,32	125,1
	Итого за полдник	30		2,25	2,94	22,32	125,1
	Итого за день	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	

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					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,8	10,2	7,2	123,8
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
56	Картофель отварной	180	2,89	4,23	16,17	173,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с	100	13,9	7,4	6,3	147,2
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168
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	34,6	34,04	115,28	1021,2
	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 полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	1260	36,89	36,98	162,36	1240,5

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)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13э	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-12м	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:	880	40,63	17,91	111,57	866,79
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1110	42,47	19,11	154,97	1064,99

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	60	4,81	0,8	3,7	5,06	56,88
688	Макаронные изделия отварные	150	6,9	5,52	4,52	26,45	202,14
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	25,75	14,4	14,7	8,1	221,9
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,8	14,02
859	Компот из свежих плодов	180	4,59	0,2	0,2	22,3	110
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	530	46,85	24,22	24,86	84,61	712,14
604	Пряники	30	3,75	2,25	2,94	22,32	125,1
399	Сок фруктовый	180	20,7	0,2	20,2	92	110
	Итого за полдник	210	24,45	2,45	23,14	114,32	235,1
	Итого за день	740	71,3	49,3	47,36	139,18	319,71

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	5,46	1,2	10,1	9,5	124
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,34	9,8	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	63	33,42	15,3	14,9	3,5	208,9
399	Сок фруктовый	200	8,69	1	0,2	20,2	92
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	523	61,61	30,37	33,87	97,2	812,5
Полдник							
604	Печенье	30	5,1	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	180	4,59	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	210	9,69	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	#ССЫЛКА!	71,3	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

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					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
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
349	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	39,935	21,64	100,14	805,45
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1090	41,775	22,84	143,54	1003,65

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	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
56	Картофель отварной	180	2,89	4,23	16,17	173,2
255	Биточки рыбные запеченные	120	15,96	5,64	11,51	160,5
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168
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:	1040	34,69	29,42	119,99	1010,95
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	1270	37,14	32,56	164,61	1246,05

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)			Энергетическ ая ценность(кка л)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
206	Суп картофельный с бобовыми с гренками	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	37,71	20,21	99,81	816,64
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2
	итого за день	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за полдник	1160	40	23,15	146,89	1035,94
	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.