

«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»
Осенне-зимний период
Октябрьского района Оренбургской области
2023-2024 год

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	Осенне-зимний					
День 1	с 11 и старше	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.
	Осенне-зимний					
	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
День 2						
	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	820	37,73	35,01	119,68	986,3
	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	47,59	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					
	Обед					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
96	Рассольник "Ленинградский"	300	2,2	5,2	15,58	141,5
259	Гуляш из мяса птицы	120	9,4	10,48	13,04	142,18
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	1000	25,51	26,99	134,526	813,35
	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:	1230	28,28	28,6	177,226	1015,15

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 4	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний					
	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 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	56,15	65,19	167,426	998,55
	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	64,35	81,03	230,706	1236,15

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
день 5	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний					
	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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	73,06	9,06	3,8	126
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	1010	90,76	26,7	101,37	823,9
	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:	1285	92,26	27,13	125,77	940,16

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 6	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний					
	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	31,31	32,58	134,44	1084,56
	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:		40,73	34,86	162,46	1330,27

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 7	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний					
	Обед					
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,3	5	13,6	105
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	Шницель 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	38,45	23,75	122,41	960,71
	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	43,09	28,91	142,01	1161,54

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 8	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний					
	Обед					
10	Салат из моркови с изюмом	100	2,9	0,1	18	96
95	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	96,59
259	Жаркое по - домашнему	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	863,6
	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	1065,4

Всего за день: 37,17 45,79 184,25 1065,4

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 9	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний					
	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
417	Макароны отварные с овощами	180	19,58	1,18	33,12	145,03
268	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины и птицы	100	14,8	19,4	22,2	322
203	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	87,6
пр	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	93,52
пр	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	91,96
	Итого	910	43,9	32,92	158,91	902,89
	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:		53,76	36,19	197,52	1124,25

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 10	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Осенне-зимний					
	Обед					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
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	37,78	36,57	78,97	856,23
368	Полдник					
122	Плоды 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:		38,18	36,97	108,37	980,23

+

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	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.