

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Новотроицкая СОШ»



Н.Ф.Крюкова

## Примерное меню

МБОУ «Новотроицкая средняя общеобразовательная школа»

На весенний период 2024-2025 учебного года

(7 - 11 лет ОБЗ)

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24.7</b>	<b>16.1</b>	<b>69.6</b>	<b>503.1</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2.29</b>	<b>2.94</b>	<b>47.08</b>	<b>219.3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>26.99</b>	<b>19.04</b>	<b>116.68</b>	<b>722.4</b>

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
54-28м	Жаркое по - домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
пром	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>33.7</b>	<b>8.4</b>	<b>79.83</b>	<b>499.8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0.84	1	23.2	106.2
399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1.84</b>	<b>1.2</b>	<b>43.4</b>	<b>198.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>35.54</b>	<b>9.6</b>	<b>865.14</b>	<b>698</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезки	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>19.5</b>	<b>68</b>	<b>542.6</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2.25	2.94	22.32	125.1
859	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2.45</b>	<b>3.14</b>	<b>44.62</b>	<b>235.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>26.05</b>	<b>22.64</b>	<b>112.62</b>	<b>777.7</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19.7</b>	<b>12.2</b>	<b>78</b>	<b>501</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2.29</b>	<b>2.94</b>	<b>47.08</b>	<b>219.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>21.99</b>	<b>15.14</b>	<b>125.08</b>	<b>720.3</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
5416з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-1м	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>42.1</b>	<b>14.4</b>	<b>79.5</b>	<b>616.2</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0.84	1	23.2	106.2
399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1.84</b>	<b>1.2</b>	<b>43.4</b>	<b>198.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>43.94</b>	<b>15.6</b>	<b>122.9</b>	<b>814.4</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
пром	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>18.7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560.8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2.25	2.94	22.32	125.1
859	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2.45</b>	<b>3.14</b>	<b>44.62</b>	<b>235.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>21.15</b>	<b>17.14</b>	<b>134.62</b>	<b>795.9</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность(ккал )
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.09	1.85	37.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>30.98</b>	<b>11.49</b>	<b>61.15</b>	<b>472.7</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2.29</b>	<b>2.94</b>	<b>47.08</b>	<b>219.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>33.27</b>	<b>14.43</b>	<b>108.23</b>	<b>692</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>31.3</b>	<b>21</b>	<b>70.5</b>	<b>597.4</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
283	Вафли	30	0.84	1	23.2	106.2
399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1.84</b>	<b>1.2</b>	<b>43.4</b>	<b>198.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>33.14</b>	<b>22.2</b>	<b>113.9</b>	<b>795.6</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенние

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>33.4</b>	<b>17</b>	<b>73.4</b>	<b>579.8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Пряники	30	2.25	2.94	22.32	125.1
859	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2.45</b>	<b>3.14</b>	<b>44.62</b>	<b>235.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>35.85</b>	<b>20.14</b>	<b>118.02</b>	<b>814.9</b>

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенний

**Возрастная категория:** с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>27.9</b>	<b>27.2</b>	<b>68.7</b>	<b>631</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2.29</b>	<b>2.94</b>	<b>47.08</b>	<b>219.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>30.19</b>	<b>30.14</b>	<b>115.78</b>	<b>850.3</b>
	Итого за 10 дней		<b>24.48</b>	<b>27.66</b>	<b>112.56</b>	<b>799.38</b>
	Итого за 10 дней		<b>12.08%</b>	<b>30.74%</b>	<b>55.58%</b>	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011.