

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Новотроицкая СОШ»



Н.Ф.Крюкова

## Примерное меню

МБОУ «Новотроицкая средняя общеобразовательная школа»  
На осенне-зимний период 2024-2025 учебного года  
(7 - 11 лет ОБЗ)

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**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
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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>15.5</b>	<b>68.3</b>	<b>488.7</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>26.99</b>	<b>18.44</b>	<b>115.38</b>	<b>708</b>

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**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>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м	Жаркое по - домашнему из курицы	180	22.3	5.6	15.8	203
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
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>520</b>	<b>29.5</b>	<b>12.5</b>	<b>79.83</b>	<b>472.3</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>750</b>	<b>31.34</b>	<b>13.7</b>	<b>795.04</b>	<b>670.5</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>24.2</b>	<b>22.4</b>	<b>77.9</b>	<b>610.5</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>770</b>	<b>26.65</b>	<b>25.54</b>	<b>122.52</b>	<b>845.6</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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>22.4</b>	<b>18.5</b>	<b>86.1</b>	<b>600.3</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>24.69</b>	<b>21.44</b>	<b>133.18</b>	<b>819.6</b>

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** Осенне-зимний

**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>						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
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
543соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
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>570</b>	<b>41.5</b>	<b>13.5</b>	<b>71</b>	<b>572.3</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>800</b>	<b>43.34</b>	<b>14.7</b>	<b>114.4</b>	<b>770.5</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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>510</b>	<b>18</b>	<b>14.2</b>	<b>69</b>	<b>476.7</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>740</b>	<b>20.45</b>	<b>17.34</b>	<b>113.62</b>	<b>711.8</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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>						
54-7з	Салат из белокочанной	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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>520</b>	<b>31.8</b>	<b>14.3</b>	<b>75.8</b>	<b>559</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>750</b>	<b>34.09</b>	<b>17.24</b>	<b>122.88</b>	<b>778.3</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-23гн	Кофейный напиток с	180	3.5	2.6	10.1	77.4
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>28.2</b>	<b>22.5</b>	<b>74.5</b>	<b>613.1</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>750</b>	<b>30.04</b>	<b>23.7</b>	<b>117.9</b>	<b>811.3</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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>16.9</b>	<b>73.2</b>	<b>578.7</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>20.04</b>	<b>117.82</b>	<b>813.8</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
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>620</b>	<b>27.4</b>	<b>25.3</b>	<b>78.2</b>	<b>649.8</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>850</b>	<b>29.69</b>	<b>28.24</b>	<b>125.28</b>	<b>869.1</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.