

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Новотроицкая СОШ»



Н.Ф.Крюкова

Примерное меню

МБОУ «Новотроицкая средняя общеобразовательная школа»

На осенне-зимний период 2024-2025 учебного года

(с 12 лет и старше ОВЗ)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.60	5.9	0.00	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
пром	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за завтрак:	580	12.5	1.1	76.2	226
	2-й завтрак					
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 2-й завтрак	230	2.29	2.94	47.08	219.3
	Итого за день	810	14.79	4.04	94.16	445.3

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-28м	жаркое по-домашнему из курицы	220	27.3	6.8	19.3	248.2
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
пром	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за завтрак:	630	37.7	18	75.9	617.2
	2-й завтрак					
283	Вафли	30	0.84	1	23.2	106.2
399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
	Итого за 2-й завтрак	230	1.84	1.2	43.4	198.2
	Итого за день	860	39.54	19.2	119.3	815.4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
пром	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за завтрак	680	26.6	25.2	97.5	723.2
	2-й завтрак					
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 2-й завтрак	230	2.45	3.14	44.62	235.1
	Итого за день	910	29.05	28.34	142.12	958.3

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	
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
пром	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за завтрак:	680	26.2	24.4	98.4	717.9
	2-й завтрак					
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 2-й завтрак	230	2.29	2.94	47.08	219.3
	Итого за день	910	28.49	27.34	145.48	937.2

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	
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.3	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак:	670	46.9	16.1	83.1	670
	2-й завтрак					
283	Вафли	30	0.84	1	23.2	106.2
399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
	Итого за 2-й завтрак	230	1.84	1.2	43.4	198.2
	Итого за день	900	48.74	17.3	126.5	868.2

День: понедельник

Неделя: осенне-зимний

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак:	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	2-й завтрак					
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 2-й завтрак	230	2.45	3.14	44.62	235.1
	Итого за день	290	7.05	3.64	74.12	375.7

День: вторник

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	
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за завтрак:	600	36.9	19.2	86.5	666.5
	2-й завтрак					
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 2-й завтрак	230	2.29	2.94	47.08	219.3
	Итого за день	830	39.19	22.14	133.58	885.8

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	
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины и рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за завтрак:	680	32.4	23.3	96.6	725.3
	2-й завтрак					
283	Вафли	30	0.84	1	23.2	106.2
399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
	Итого за 2-й завтрак	230	1.84	1.2	43.4	198.2
	Итого за день	910	34.24	24.5	140	923.5

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	
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
пром	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за завтрак:	700	42.7	24.8	88.2	747
	2-й завтрак					
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 2-й завтрак	230	2.45	3.14	44.62	235.1
	Итого за день	930	45.15	27.94	132.82	982.1

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)		
			Б	Ж	У
	Завтрак				
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6
пром	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
	Итого за завтрак:	570	28	27.3	70.8
	2-й завтрак				
604	Печенье	30	2.25	2.94	22.32
868	Компот из смеси	200	0.04	0	24.76
	итого за день	230	2.29	2.94	47.08
	Итого за 2-й завтрак	800	30.29	30.24	117.88
	Итого за 10 дней		40.71	39.5	152.8
	Итого за 10 дней соотношение		14.70%	32.20%	55.40%

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

Энергетическая ценность(ккал)
160
295.2
50.9
117.2
68.3
640.7
125.1
94.2
219.3
860
1102.28

еждениях. /