

«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	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>12.5</b>	<b>1.1</b>	<b>76.2</b>	<b>226</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-й 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>14.79</b>	<b>4.04</b>	<b>94.16</b>	<b>445.3</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>37.7</b>	<b>18</b>	<b>75.9</b>	<b>617.2</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-й 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>860</b>	<b>39.54</b>	<b>19.2</b>	<b>119.3</b>	<b>815.4</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>26.6</b>	<b>25.2</b>	<b>97.5</b>	<b>723.2</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-й 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>910</b>	<b>29.05</b>	<b>28.34</b>	<b>142.12</b>	<b>958.3</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>26.2</b>	<b>24.4</b>	<b>98.4</b>	<b>717.9</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-й 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>910</b>	<b>28.49</b>	<b>27.34</b>	<b>145.48</b>	<b>937.2</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>46.9</b>	<b>16.1</b>	<b>83.1</b>	<b>670</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-й 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>900</b>	<b>48.74</b>	<b>17.3</b>	<b>126.5</b>	<b>868.2</b>

**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(к кал)
			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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>60</b>	<b>4.6</b>	<b>0.5</b>	<b>29.5</b>	<b>140.6</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-й 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>290</b>	<b>7.05</b>	<b>3.64</b>	<b>74.12</b>	<b>375.7</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>36.9</b>	<b>19.2</b>	<b>86.5</b>	<b>666.5</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
604	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1
868	Компот из смеси	200	0.04	0	24.76	94.2
	<b>Итого за 2-й 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>830</b>	<b>39.19</b>	<b>22.14</b>	<b>133.58</b>	<b>885.8</b>



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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>32.4</b>	<b>23.3</b>	<b>96.6</b>	<b>725.3</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-й 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>910</b>	<b>34.24</b>	<b>24.5</b>	<b>140</b>	<b>923.5</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>42.7</b>	<b>24.8</b>	<b>88.2</b>	<b>747</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-й 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>930</b>	<b>45.15</b>	<b>27.94</b>	<b>132.82</b>	<b>982.1</b>

**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
	<b>Завтрак</b>				
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>28</b>	<b>27.3</b>	<b>70.8</b>
	<b>2-й завтрак</b>				
604	Печенье	30	2.25	2.94	22.32
868	Компот из смеси	200	0.04	0	24.76
	<b>итого за день</b>	<b>230</b>	<b>2.29</b>	<b>2.94</b>	<b>47.08</b>
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>800</b>	<b>30.29</b>	<b>30.24</b>	<b>117.88</b>
	Итого за 10 дней		<b>40.71</b>	<b>39.5</b>	<b>152.8</b>
	Итого за 10 дней соотношение		<b>14.70%</b>	<b>32.20%</b>	<b>55.40%</b>

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
<b>640.7</b>
125.1
94.2
<b>219.3</b>
<b>860</b>
<b>1102.28</b>

еждениях. /