

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Новотроицкая СОШ»



Н.Ф.Крюкова

Примерное меню

МБОУ «Новотроицкая средняя общеобразовательная школа»

На весенний период 2024-2025 учебного года

(с 12 лет и старше ОВЗ)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенние

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					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.60	5.9	0.00	71.7
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-ой 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: весенние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-34з	зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-28м	жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
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
пром	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за завтрак:	650	39.9	15.6	80.1	619.7
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-ой завтрак	230	1.84	1.2	43.4	198.2
	Итого за день	880	41.74	16.8	123.5	817.9

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее

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
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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:					
	2-й завтрак	680	26.6	25.2	97.5	723.2
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-ой 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: весеннее

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						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	27.1	19.6	107.9	716.4
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-ой завтрак	230	2.29	2.94	47.08	219.3
	Итого за день	910	29.39	22.54	154.98	935.7

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее

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-ой 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: весеннее

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					
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак:	550	14.7	8.8	76.8	445.5
	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-ой завтрак	230	2.45	3.14	44.62	235.1
	Итого за день	780	17.15	11.94	121.42	680.6

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

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
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
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
пром	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за завтрак:	630	39.1	18.9	89.4	684
	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-ой завтрак	230	2.29	2.94	47.08	219.3
	Итого за день	860	41.39	21.84	136.48	903.3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

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
54-11р	Рыба тушеная 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	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	31.8	16.1	94.8	650.7
	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-ой завтрак	230	1.84	1.2	43.4	198.2
	Итого за день	910	33.64	17.3	138.2	848.9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

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
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за завтрак:	670	41.7	24.1	85.5	725.8
	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-ой завтрак	230	2.45	3.14	44.62	235.1
	Итого за день	900	44.15	27.24	130.12	960.9

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)		
			Б	Ж	У
	Завтрак				
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
пром	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6
пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
	Итого за завтрак:	670	29.1	27.5	74.6
	2-й завтрак				
604	Печенье	30	2.25	2.94	22.32
868	Компот из смеси	200	0.04	0	24.76
	Итого за 2-ой завтрак	230	2.29	2.94	47.08
	Итого за день	900	31.39	30.44	121.68
	Итого за 10 дней		40.71	39.5	152.8
	Итого за 10 дней соотношение		14.70%	32.20%	55.40%

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

Энергетическая ценность(ккал)
21.4
160
295.2
100.4
117.2
68.3
662.1
125.1
94.2
219.3
881.4
1102.28

еждениях. /