

Директор МБОУ



Примерное меню

МБОУ «Нижнегумбетовская СОШ имени С.А. Попова»
Октябрьского района Оренбургской области
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года
(детей ОВЗ с 12 лет и старше)

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)			Энергетическа я
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-25с	Суп гороховы	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-28м	жаркое по-домашнему из курицы	220	27,3	6,8	19,3	248,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
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 обед:	880	46,5	21,7	109,7	821,3
283	Полдник					
	Вафли					
399	Сок фруктовый	30	0,84	1	23,2	106,2
	Итого за полдник	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за День	1110	48,34	22,9	153,1	1019,5

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
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
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
604	Полдник	930	32,8	28	126,8	890,9
	Праники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	1160	35,25	31,14	171,42	1126

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
97	Суп картофельный	250	2,4	2,6	18,1	105,3
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р (минтай)	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
484 или ягодного	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9
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 обед:	930	28,6	27	137,5	907,1
604	Печенье					
868	Компот из смеси сухофруктов	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Итого за полдник	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за день	1160	30,89	29,94	184,58	1126,4

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макаронны 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
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед:	920	53,1	23,1	110	866,1
283	Полдник					
	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за День	1150	54,94	24,3	153,4	1064,3

День: понедельник

Неделя: осенне-зимний

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Салат из свеклы с курагой и изюмом					
54-143		100	1,8	5,4	16,6	
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	
204	Картофель отварной	180	3,4	3,8	26,8	
296	Птица запеченая	100	21,5	28,2	0,1	
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	
	Итого за обед:	920	33,9	41,4	105,4	
	Полдник					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	
	Итого за День	1150	36,35	44,54	150,02	
					235,1	
					1165	

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	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	
	Итого за обед:	850	42,9	23,4	110,6	
604	Полдник					
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	
868	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	
	Итого за День	1080	45,19	26,34	157,68	
					1044,4	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-1бм	Тефтели из говядины и рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
пром	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
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 обед:	930	39,3	30,5	139	987,8
283	Полдник					
	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1160	41,14	31,7	182,4	1186

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	
	Обед					
54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
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
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
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 обед:	950	45,3	30,1	121,4	938,2
604	Полдник					
	Пяники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за День	1180	47,75	33,24	166,02	1173,3

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Салат из моркови и яблок					
54-113	Щи из свежей капусты со сметаной	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Рагу из овощей	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г	Котлета из говядины	180	3,4	9	16,4	160
54-4м	Кисель из концентрата	100	18,2	17,4	16,4	295,2
484	Хлеб пшеничный	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за обед:	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Полдник	920	34,7	44,5	106	963,7
604	Печенье					
868	Компот из смеси	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Итого за день	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за 10 дней	1150	36,99	47,44	153,08	1183
	Итого за 10 дней соотношение		40,71	39,5	152,8	1102,28
			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. Гутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.