

Директор МБОУ «Нижнегумбетовская СОШ имени С.А. Попова»



Примерное меню

МБОУ «Нижнегумбетовская СОШ имени С.А. Попова»
Октябрьского района Оренбургской области
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года
(Детей ОВЗ с 7 лет до 11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак:	500	24,7	15,5	68,3	488,7
	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		26,99	18,44	115,38	708

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак:	520	29,5	12,5	79,83	472,3
	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-ой завтрак	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за День	750	31,34	13,7	795,04	670,5

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОБЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Итого за завтрак:	540	24,2	22,4	77,9	610,5
	2-й завтрак					
604	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 2-ой завтрак	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за День	770	26,65	25,54	122,52	845,6

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак:	580	22,4	18,5	86,1	600,3
	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	24,69	21,44	133,18	819,6

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	
	Завтрак					
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-34з	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	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
	Итого за завтрак:	570	41,5	13,5	71	572,3
	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-ой завтрак	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за День	800	43,34	14,7	114,4	770,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	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 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
	Итого за завтрак:	510	18	14,2	69	476,7
	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	740	20,45	17,34	113,62	711,8

День: вторник

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	
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак:	520	31,8	14,3	75,8	559
	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	750	34,09	17,24	122,88	778,3

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	
	Завтрак					
54-23	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 пром	180	3,5	2,6	10,1	77,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	520	28,2	22,5	74,5	613,1
	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	750	30,04	23,7	117,9	811,3

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	
	Завтрак					
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
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	33,4	16,9	73,2	578,7
	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	810	35,85	20,04	117,82	813,8

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОБЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
	Итого за завтрак:	620	27,4	25,3	78,2	649,8
	2-й завтрак					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Компот из смеси					
868	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	850	29,69	28,24	125,28	869,1
	Итого за 10 дней		24,48	27,66	112,56	799,38
	Итого за 10 дней		12,08%	30,74%	55,58%	

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