

УТВЕРЖАЮ  
Директор МБОУ  
«Нижегумбетовская СОШ  
имени С.А. Попова»  
А.В. Грицаев  
2024год

**Примерное 10 –ти дневное МЕНЮ  
для учащихся МБОУ «Нижегумбетовская СОШ  
имени С.А. Попова»**

**на весенний период  
2023-2024 учебного года  
ОВЗ (12 лет и старше)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>32,2</b>	<b>29,11</b>	<b>137,79</b>	<b>945,19</b>
	<b>Полдник</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 полдник</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>1150</b>	<b>34,49</b>	<b>32,05</b>	<b>94,16</b>	<b>1164,49</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая
			Б	Ж	У	Я	
	<b>Обед</b>						
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4	
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,16	
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
пром	Хлеб ржаной	50	3,25	0,63	16,75	85,38	
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>43,48</b>	<b>20,51</b>	<b>114,05</b>	<b>819,84</b>	
	<b>Полдник</b>						
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	<b>Итого за полдник</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>1150</b>	<b>45,32</b>	<b>21,71</b>	<b>157,45</b>	<b>1018,04</b>	

День: среда

Неделя: первая

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	
54-133	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-9г	Рагу из овощей	180	3,45	8,99	16,34	160,1
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
604	<b>Полдник</b> Пяники	<b>920</b>	<b>32,29</b>	<b>34,83</b>	<b>114,91</b>	<b>931,75</b>
859	Компот из свежих плодов	200	2,25	2,94	22,32	125,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>22,3</b>	<b>110</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1150</b>	<b>34,74</b>	<b>37,97</b>	<b>159,53</b>	<b>1166,85</b>

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	
<b>Обед</b>						
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с	100	13,9	7,4	6,3	147,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
<b>Итого за обед:</b>						
	<b>Полдник</b>	<b>930</b>	<b>37,4</b>	<b>30,07</b>	<b>111,06</b>	<b>911,9</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 полдник</b>						
	<b>Итого за День</b>	<b>1160</b>	<b>39,69</b>	<b>33,01</b>	<b>158,14</b>	<b>1131,2</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9
54-163	Ци из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7
187						
54-121	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>39,55</b>	<b>25,42</b>	<b>100,36</b>	<b>873</b>
	<b>Полдник</b>					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за полдник</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>1160</b>	<b>41,39</b>	<b>26,62</b>	<b>143,76</b>	<b>1071,2</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

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>Обед</b>					
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	
436	Жаркое по - домашнему	230	39,57	10,74	45,93	
648	Кисель	200	0	0	15,3	
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>49,55</b>	<b>26,01</b>	<b>108,67</b>	
	<b>Полдник</b>					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>3,14</b>	<b>44,62</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>52</b>	<b>29,15</b>	<b>153,29</b>	
					<b>1101,69</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>34,91</b>	<b>31,31</b>	<b>126,25</b>	<b>983,49</b>
	<b>Полдник</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 полдник</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>1150</b>	<b>37,2</b>	<b>34,25</b>	<b>173,33</b>	<b>1202,79</b>



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	
<b>Обед</b>						
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассолыник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-21г	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>45,17</b>	<b>25,76</b>	<b>107,84</b>	<b>912,15</b>
<b>Полдник</b>						
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за полдник</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>1150</b>	<b>47,01</b>	<b>26,96</b>	<b>151,24</b>	<b>1110,35</b>

День: четверг

Неделя: вторая

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	
	<b>Обед</b>					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,545	5,1	14,53	118,25
54-2г	Макаронны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>34,265</b>	<b>41,55</b>	<b>109,51</b>	<b>983,45</b>
	<b>Полдник</b>					
604	Пryanники	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 полдник</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>1150</b>	<b>36,715</b>	<b>44,69</b>	<b>154,13</b>	<b>1218,55</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОБЗ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)		
			Б	Ж	У
	<b>Обед</b>				
54-163	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>37,38</b>	<b>24,86</b>	<b>90,08</b>
	<b>Полдник</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 полдник</b>	<b>1160</b>	<b>39,67</b>	<b>27,8</b>	<b>137,16</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>40,71</b>	<b>39,5</b>	<b>152,8</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>				
	соотношение		14,70%	32,20%	55,40%

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

ценных. / Под

Энергетическ ая ценность(кка л)	
111,9	
161,7	
239	
110	
90,5	
128,6	
841,7	
125,1	
94,2	
219,3	
1061	
1102,28	