



«Нижнегумбетовская СОШ
имени С.А. Попова»

А.В. Грицаев

2024год

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

на весенний период

2023-2024 учебного года

ОВЗ (7-11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОБЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
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:	580	24,7	10,2	79,4	475,8
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	13,14	126,48	695,1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак:	590	32,7	8,4	79,83	499,8
	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	820	34,54	9,6	864,14	698

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в	20	4,6	5,9	0	71,7
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	500	27,1	29,5	54,7	592,4
	2-й завтрак					
604	Пянники	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	730	29,55	32,64	99,32	827,5

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-4г	Каша гречневая расщипчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	24,3	13,7	77,5	531,2
	2-й завтрак					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	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	26,59	16,64	124,58	750,5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-163	Плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9	283,2
54-12М	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-4гн	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	32,4	14,6	75,6	563,3
	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	34,24	15,8	119	761,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
прм	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
прм	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
прм	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	18,7	14	90	560,8
	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	810	21,15	17,14	134,62	795,9

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-13з	Салат из свежкы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	540	25,2	22,5	73,9	599,7
	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	770	27,49	25,44	120,98	819

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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
54-4гн	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:	510	41,4	26,5	65,6	665,9
	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	740	43,24	27,7	109	864,1

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-2г	Макароны с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	24,7	22,7	77,4	612,5
	2-й завтрак					
604	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 2-ой завтрак	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за День	810	27,15	25,84	122,02	847,6

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-22М	Рагу из курицы	180	18,9	6,3	15,8	195,6
54-21Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
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:	560	30,1	10,8	69,5	495,9
	2-й завтрак					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	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	790	32,39	13,74	116,58	715,2
	Итого за 10 дней		24,48	27,66	112,56	799,38
	Итого за 10 дней		12,08%	30,74%	55,58%	

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