



Примерное 10-дневное меню школьных обедов ОВЗ 5-11 классов на 2023 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	70	13,05	11,38	0,32	155,88	220,9	39,53
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,50
	Горошек зеленый консервированный (ТО)	20	0,62	0,04	1,3	8	914	4,81
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед		800	26,52	24,05	106,85	765,7		74,19

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	9,00
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,21		37,5	97,1	9,9
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	14,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кондитерское изделие	40	4,8	5,4	65,8	281	п/п	18,27
Итого за Обед		755	23,98	24,86	147,03	974,05		74,19

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	3	9	15	128	100,28	14,15
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	39,55
	Икра морковная	50	0,94	3,77	5,11	59,16	863,02	6,16
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93

	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кондитерское изделие	20	1,2	1,2	16,87	122	п/п	4,83
Итого за Обед		780	31,62	37,15	106,36	740,16		74,19
		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	34,75
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854,01	1,52
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	26,02	4,88
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Кондитерское изделие	50	0,8	1,8	9,2	125	п/п	11,30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
Итого за Обед		810	23,05	28,16	97,73	817,81		74,19
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,80
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	13,12	14,45	26,59	210,25	220,54	38,70
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Фрукты свежие Яблоко	125	0,6		11,34	41,07	952,05	12,57
Итого за Обед		775	23,29	20,97	97,13	615,26		74,19
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	37,86
	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150/10	5,76	5,49	44,05	248,72	858,01	9,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,54	12
	Кондитерское изделие	32	1,76	4,4	17,6	118,4	п/п	12,95
Итого за Обед		745	20,24	23,95	92,08	722,16		74,19
		Неделя: 2			День: вторник			
Прием			Пищевые вещества			Энерге-	№	

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01
	Чахохбили	100	16,38	22,19	7,64	297,03	220,6	41,02
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Икра морковная	50	0,94	3,77	5,11	59,16	863,02	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано- пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кондитерское изделие	20	1,2	1,2	16,87	122	п/п	4,83
Итого за Обед		800	29,67	38,98	92,62	853,7		74,19
			Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Сосиски в соусе томатном	60/50	6,4	14,15	17,2	172,4	220,91	32,20
	Капуста тушеная	50	1	1	5	38	220,08	6,45
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано- пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кондитерское изделие	28	1,42	0,2	9,2	42	п/п	10,63
Итого за Обед		825	19,22	25,06	130,94	792,68		74,19
			Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Плов куриный	210	15,75	21,02	46,4	443,01	220,41	41,82
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	30	1,2	3	8,4	43,2	805	4,69
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Кондитерское изделие	20	1,2	1,2	16,87	144	п/п	8,16
Итого за Обед		740	23,72	29,4	123,18	927,12		74,19
			Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								

Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	83,63	971	9,75
Оладьи из печени с морковью	75	14,1	12,83	17,68	244,25	220,61	30,79
Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
Джем фруктовый	20			12	48	п/п	9,19
Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед	745	24,9	23,93	131,35	909		74,19
Итого за период	7 775	246	277	1 125	8 118		
Среднее значение за период		24,621	27,651	112,527	811,764		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р. Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур лбюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г