



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1								
День: Понедельник								
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	60	11,18	9,75	0,27	133,61	220,9	27,79
	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)	10	0,31	0,02	0,65	4	914,01	2,42
	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	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Мини рулетик Яшкино 35г	35	0,23	0,05	6,58	28,1	983	21,01
Итого за Обед		780	24,34	22,4	108,15	739,43		81,01
Неделя: 1								
День: вторник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
23	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)	10	2,79	1,47		25	97,11	6,65
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	11,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Печенье 28г	28	2,3	5	65,8	281	968,03	11,02
	Фрукт свежий	1						21,01
Итого за Обед		728	19,31	23,42	143,23	935,4		81,01
Неделя: 1								
День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	3,98	13,6	110,31	100,1	10,36
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	35,85
	Огурцы маринованные	30	0,84		0,4	4,8	862,03	4,89

	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Сок фруктовый т/п 0,2	1						21,01
Итого за Обед		740	30,09	28,66	104,05	694,26		81,01
		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	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	30,31
	Соус томатный	45	1,35	5,41	7,51	85,26	854	2,29
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из квашенной капусты	25	0,37	2,52	2,02	32,8	822,04	4,91
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Сырок 1/30TV	1						21,01
Итого за Обед		780	23,71	29,52	98,31	780,39		81,01
		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	6,59	210,25	220,54	36,50
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Пирожное Панкейк	1						21,01
Итого за Обед		650	25,37	24,96	73,34	635,99		81,01
		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	34,86
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,46	10,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Фрукта свежая	110			0,01	0,04	500	12,62
	Котлета Московская	50	6,43	15	6,66	187,69	220,37	21,01
Итого за Обед		675	13,49	14,36	34,24	381,23		81,01

		Неделя: 2				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			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	50/50	5,87	12,87	4,15	156,84	220,91	26,80	
	Салат из квашенной капусты	40	0,6	4,04	3,22	52,48	822,05	8,34	
	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	1,89	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Вафли Джумка	1						21,01	
Итого за Обед		790	18,29	26,82	116,11	791,6		81,01	
		Неделя: 2				День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01	
	Чахобили	100	10,92	14,79	5,09	198,02	220,6	29,20	
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09	
	Икра морковная	75	1,41	5,66	7,67	88,74	863,01	8,04	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Фрукт свежий	1						21,01	
Итого за Обед		835	25,45	33,77	96,43	810,42		81,01	
		Неделя: 2				День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84	
	Плов куриный	50/150	18,49	21,97	37,12	424,33	220,41	32,45	
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	45	1,8	4,5	12,6	64,8	805,02	6,64	
	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	1,89	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Мини рулетик Яшкино 35г	35	0,23	0,05	6,58	28,1	983	21,01	
Итого за Обед		745	27,28	30,85	110,43	828,04		81,01	
		Неделя: 2				День: пятница			
Прием		Пищевые вещества			Энерге-	№			

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептур ы	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	9	15	128	100,63	9,75
	Оладьи из печени с морковью	60	11,28	10,26	4,14	155,4	220,61	27,02
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Сок фруктовый т/п 0,2	1						21,01
Итого за Обед		710	23,08	26,38	111,81	816,52		81,01
Итого за период		7 433	230	261	994	7 393		
Среднее значение за период			23	26,1	99,4	739,3		

При составлении меню использовалась литература:

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