



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
5-11 кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2023 – 2024 уч.г.

ОВЗ 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	184,00	188	31,60
	Плюшка "Московская"	80	8,08	9,12	34,88	268,00		22,75
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,61	71,04	386	16,00
Итого за завтрак		659	19,51	19,29	85,69	583,04		76,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	12,93
	Капуста, тушенная с мясом птицы	100	13,72	12,37	37,70	220,33	440	51,34
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	18,40
	Овощи соленые (помидоры)	100	1,87	1,40	9,57	59,67	71	19,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
	Кондитерское изделие	40	6,02	7,13	18,94	139,40		16,87
Итого за обед:		880	34,69	35,86	144,63	1015,91		126,77
Итого за день:		1539	54,20	55,15	230,32	1598,95		202,77
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	270	16,05	11,12	55,77	398,20	54-12м	56,69
	Винегрет овощной	100	4,18	12,82	6,68	111,80	71	15,78
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	6,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		9,60
Итого за завтрак		630	27,14	27,74	108,75	753,70		91,91
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	16,88	223,12	54-10	14,06
	Котлеты мясо-картофельные по- пльновски	100	11,06	4,42	13,34	169,46	454	44,43
	Каша вязкая ячневая	180	5,10	6,78	38,59	245,96	510	10,45
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,08
	Салат "Мозаика"	100	1,98	10,00	16,50	104,77	94	20,54
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,38	0,38	9,30	42,33	386	11,00
Итого за обед:		1000	26,85	27,69	131,34	1046,50		110,86
Итого за день:		1630	53,99	55,43	240,09	1800,20		202,77
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	32,86	174,22	160	19,96
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	180/20	14,59	15,58	38,09	450,00	362	68,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		612	20,27	20,16	81,93	668,12		91,47

Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	13,96
	Биточки рубленые из птицы	100	12,93	12,10	23,11	219,07	54-23 м	47,94
	Картофель по-деревенски	180	5,83	8,17	27,61	216,66	351	19,61
	Соус томатный	20	0,06	0,49	1,94	14,00	587	2,08
	Овощи соленые (помидоры)	100	1,87	1,40	9,57	59,67		19,10
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	5,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		890	29,36	29,78	116,68	935,94		111,30
Итого за день:		1502	49,63	49,94	198,61	1604,06		202,77
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	15,81	15,94	18,23	266,38	437	61,15
	Каша вязкая пшеничная	180	2,76	7,30	51,82	237,40	510	9,98
	Салат из квашеной капусты	100	1,27	0,23	4,33	24,40	45	21,43
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		620	24,02	24,45	104,40	670,48		98,46
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	16,58
	Рагу из мяса птицы	280	16,87	18,13	59,25	399,46	54-9 м	51,25
	Зеленый горошек консервированный	100	2,93	0,17	5,93	44,50		28,35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за обед:		870	30,06	28,82	124,16	879,89		104,31
Итого за день:		1490	54,08	53,27	228,56	1550,37		202,77
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	100	12,33	10,90	10,11	205,60	455	51,71
	Пюре картофельное	180	4,56	8,16	26,65	218,02	520	22,08
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,10
	Салат из свеклы	100	1,33	4,50	25,50	95,00	34	10,92
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,81
Итого за завтрак		649	21,95	24,39	96,64	673,98		92,22
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	189,50	138	12,84
	Бефстроганов из птицы	60/50	17,55	14,43	24,78	243,33	437	56,23
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	6,12	32,16	263,40	332	14,23
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	8,17
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
	Десерт "Тонди Чоко"	30	4,30	3,40	27,90	129,00		16,08
Итого за обед:		810	34,48	34,16	145,28	971,23		110,55
Итого за день:		1459	56,43	58,55	241,92	1645,21		202,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Завтрак	Плов из птицы	270	16,05	11,12	55,77	398,20	54-12м	56,69
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	1,68	15,03	6,83	97,10	45	22,77
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		629	21,07	26,52	101,00	659,80		88,11
Обед:	Свекольник со сметаной	250	8,25	10,35	18,33	160,38	54-18 с	13,74
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,81	11,03	27,28	245,98	498	48,31
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,70	6,10	46,49	295,20	508	20,26
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,08
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,33	0,17	4,67	29,00		19,10
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	8,17
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		890	32,94	28,59	128,16	890,72		114,66
Итого за день:		1519	54,01	55,11	229,16	1550,52		202,77
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	44,43
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	6,12	32,16	263,40	332	14,23
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,10
	Салат "Мозаика"	100	1,98	10,00	16,50	104,77	94	20,54
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		3,27
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		9,60
Итого за завтрак		664	21,23	22,04	108,28	753,18		97,07
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	5,46	4,85	30,83	149,50	148	13,84
	Печень, тушенная в соусе	50/50	16,18	7,20	30,53	227,73	439	37,60
	Пюре картофельное	180	4,56	8,16	26,65	218,02	520	22,08
	Винегрет овощной	100	4,18	12,82	6,68	111,80	71	15,78
	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	82,80	707	13,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		870	33,92	33,45	124,47	894,35		105,70
Итого за день:		1534	55,15	55,49	232,75	1647,53		202,77
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	210	7,62	6,17	35,70	249,90	302	21,75
	Омлет натуральный	100	8,45	4,98	2,16	150,30	340	38,20
	Икра кабачковая	100	2,00	16,00	22,40	147,00	57	17,42
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		662	21,30	27,51	94,44	695,60		82,97

Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	16,58
	Плов из птицы	250	14,86	10,30	41,64	368,70	54-12м	59,69
	Зеленый горошек консервированный	100	2,93	0,17	5,93	44,50		28,35
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,30
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	99,28		2,88
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,45	0,45	10,99	50,03	386	13,00
Итого за обед:		968	28,11	21,43	108,53	923,46		119,80
Итого за день:		1630	49,41	48,94	202,97	1619,06		202,77
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	177,47	462	39,01
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,70	6,10	46,49	295,20	508	20,26
	Овощи соленые (помидоры)	100	1,87	1,40	9,57	59,67		19,10
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		699	21,47	21,56	100,94	696,84		87,02
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	12,93
	Бефстроганов из птицы	60/50	17,55	14,43	24,78	243,33	437	56,23
	Каша вязкая пшеничная	180	2,76	7,30	51,82	237,40	510	9,98
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,33	0,17	4,67	29,00		19,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
	Мармелад фруктово-ягодный	40	4,60	7,68	9,68	138,24		11,91
Итого за обед:		932	35,24	37,78	137,32	994,02		115,75
Итого за день:		1631	56,71	59,34	238,26	1690,86		202,77
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	90/50	15,21	15,40	7,41	237,64	374	58,82
	Пюре картофельное	180	4,56	8,16	26,65	218,02	520	22,08
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	42,00	117,00	54-28	10,83
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за завтрак		672	24,50	24,09	105,68	721,06		97,33
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	13,96
	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,19	17,26	28,24	154,88	433	47,69
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	6,12	32,16	263,40	332	14,23
	Салат из квашеной капусты	100	1,27	0,23	4,33	24,40	45	21,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за обед:		870	29,43	31,09	133,15	917,90		105,44
Итого за день:		1542	53,93	55,18	238,83	1638,96		202,77

Среднее значение за период:

537,54 546,40 2281,47 16345,72

53,75 54,64 228,15 1634,57

соотношение

1 1 4

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
 - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного