

Утверждаю:
Директор МБОУ «Новоколосминская СОШ» И.Ю. Яковлева
Приказ №86 от 02.09.2024 г.



Меню основного (организованного) горячего питания обучающихся с ОВЗ. Возрастная категория 7-11 лет.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.

МБОУ Новоколоминская СОШ
 с.Новоколомино, ул. Обская, 13
 тел. (38 257) 4 66 34

Утверждено:
 директор МБОУ "Новоколоминская СОШ"
 И. Ю. Яковлева
 Приказ №86 от 02.09.2024 г.



						День		1	
Приём пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор.блюдо	177	Каша пшеничная с изюмом	150	201,9	5,1	7,5	28,5	
	Гор. Напиток	379	Напиток кофейный на молоке	200	155,2	3,6	2,67	28,27	
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
Обед									
	1 блюдо	97	Суп картофельный	250	112	2,16	2,6	16,71	
	2 блюдо	293	Птица жаренная	90	244,18	18,75	18,81	0,06	
	Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	180	187,56	6,79	0,8	38,3	
	Гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	25,89	
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
Итого за День					1142,85	48,08	34,05	186,03	

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	222	Пудинг из творога запечённый	180/20	344,25	18,54	15,66	32,04
	Гор. Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Обед								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	167,4	1,8	4,92	10,93
	2 блюдо	260	Гуляш	100	265,2	17,46	20,14	2,46
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	278,23	10,68	4,92	1,25
	Гор. Напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47
	Десерт	338	Яблоко	100	33,3	0,3	0,3	7,35
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
				Итого за день		1285,28	57,74	46,94

День

3

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	237,2	15,2	13,6	1,2
	Напиток	389	Сок яблочный	200	86,6	1	0,2	20,2
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,81	17,45
	2 блюдо	233	Рыба запечённая под молочным соусом	100	127	6,8	6,81	9,67
	Гарнир	304	Рис отварной	150	210,11	3,67	5,42	36,67
	Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
	Десерт	338	Банан	100	70,88	1,13	0,38	15,75
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
			Итого за день		1006,94	38,92	30,22	158,71

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	202	6	6,8	29,2
	Напиток	389	Сок абрикосовый	200	105,6	5	0	123
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	250	89,74	1,76	4,93	7,9
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	237,2	15,2	13,6	13,5
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	278,23	10,68	4,92	1,25
	Гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,2	15,2
	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
				Итого за день		1248,67	48,52	39,25

День

5

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	205,34	11,77	16,56	2,88
	Гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	155,2	3,6	2,67	28,27
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
							4,6	
Обед	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	121,11	3,5	4,6	11,3
	2 блюдо	268	Котлета с соусом	90	151	8,05	9,19	8,6
	Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	180	187,56	6,79	0,8	38,3
	Напиток	350	Кисель	200	139,51	0,44	0,07	34,28
	Десерт	338	Апельсин	100	40,5	0,96	0,21	8,68
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
			Итого за день		1117,12	43,01	39,7	180,61

День 6

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	403	Олады с яблоками	150	353,28	9,48	11,52	5,64
	Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Обед								
	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	128,62	6,76	6,62	10,5
	2 блюдо	267	Шницель натуральный рубленный	90	183	12,44	9,24	12,56
	Гарнир	321	Капуста тушенная	150	187	5,16	8,09	23,56
	Напиток	389	Сок	180	76	0,9	0	18,18
	Десерт	338	Банан	100	70,88	1,13	0,38	15,75
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
				Итого за день		1155,68	44,3	36,85

День

7

Приём пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	371	Гренки с джемом	150	201	5,68	3,02	47,31
	Гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	25,89
Обед								
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крутой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
	2 блюдо	260	Гуляш	100	265,2	17,46	20,14	2,46
	Гарнир	312	Пюре картофельное	180	168,25	4,72	3,57	29,33
	Гор. Напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	Десерт	338	Яблоко	75	33,3	0,3	0,3	7,35
	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	170	2,95	9,36	18,61
			Итого за день		1129,61	38,38	41,12	158,96

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	222	Пудинг из творога запечённый	180/20	344,25	18,54	15,66	32,04
	Закуска	15	Сыр порциями	20	71,66	4,64	5,9	0
	Гор. Напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Обед								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	148,25	5,49	5,27	16,53
	2 блюдо	268	Котлета с соусом	90	151	8,05	9,19	8,6
	гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	180	278,23	10,68	4,92	1,25
	Напиток	пр	Витаминный напиток	200	54			
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
				Итого за день		1204,29	55,83	41,94

День

9

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	205,34	11,77	16,56	2,88
	Напиток	377	Сок яблочный	200	86,6	1	0,2	20,2
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Обед	1 блюдо	96	Рассольник	250	107,25	2,01	5,09	11,98
	2 блюдо	278	Тефтели мясные	90	139,2	6,93	7,47	11,07
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	278,23	10,68	4,92	1,25
	Гор. Напиток	383	Компот из сухофруктов	200	125,11	3,78	0,67	25,89
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
			Итого за день		1058,63	44,07	35,91	121,57

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	181	6,8	13,33	50,67
	Гор. Напиток	379	Напиток кофейный на молоке	200	155,2	3,6	2,67	28,27
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Обед								
	1 блюдо	99	Суп из овощей	250	118,25	2,01	5,09	11,98
	2 блюдо	291	Плов из птицы	180	343,46	20,71	10,28	41,92
	Гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
	Десерт	338	Апельсин	100	40,5	0,96	0,21	8,68
	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
			Итого за день		1174,31	43,96	40,4	195,7