

Утверждаю:
Директор МБОУ «Новоколуминская СОШ» И.Ю. Яковлева
Приказ №100 от 31.08.2023 г.



Меню основного (организованного) горячего питания обучающихся с ОВЗ. Возрастная категория 12 лет и старше.

Сборник рецептов 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

Утверждаю:
 директор МБОУ "Новоколоминская СОШ"
 И.Ю. Яковлева
 приказ №100 от 31.08.2023



Примерное десятидневное меню основного (организованного)
 горячего питания обучающихся с ОВЗ. Возрастная категория: 12 лет и старше.

День

1

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	177	Каша пшеничная с изюмом	200	269,3	6,8	10	38
	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	100	244,18	18,75	18,81	0,06
	Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	230	239,66	8,68	1,02	48,94
	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		1262,35	51,67	36,77	206,17

День

2

Приём пищи	Раздел	№ рещ.	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	120	265,2	17,46	20,14	2,46
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
	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		1362,57	60,66	48,31	121,61

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	316,27	20,27	18,13	1,6	
	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	120	127	6,8	6,81	9,67	
	Гарнир	304	Рис отварной	200	280,15	4,89	7,23	48,89	
	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		1156,05	45,21	36,56	171,33

День

4

Приём пищи	Раздел	№ реч.	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	300	101,37	2,16	5,97	9,75
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	237,2	15,2	13,6	13,5
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
	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		1337,59	51,84	41,66	231,22

День 5

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор.блюдо	210	Омлет натуральный	200	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	
Обед									
							4,6		
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	121,11	3,5	4,6	11,3	
	2 блюдо	268	Котлета с соусом	100	151	8,05	9,19	8,6	
	Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	230	239,66	8,68	1,02	48,94	
	Напиток		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		1169,22	44,9	39,92	191,25

День

6

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	185	Запеканка рисовая	200	182	3,65	3,87	33,1
	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	300	192,93	10,14	9,93	15,75
	2 блюдо	267	Шницель натуральный рубленый	100	288,33	12,33	21,67	11
	Гарнир	321	Капуста тушеная	200	187	5,16	8,09	23,56
	Напиток	389	Сок	200	86,8	1	0,2	20,2
	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		1164,84	41,84	45,14	177,13

День 7

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	371	Гренки с джемом	200	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 крупой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	230	387,71	21,29	23,77	21,79
	Гор. Напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	Десерт	338	Яблоко	100	33,3	0,3	0,3	7,35
	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	170	2,95	9,36	18,61
			Итого за день		1083,87	37,49	41,18	148,96

День

8

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	100	151	8,05	9,19	8,6
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
	Напиток	пр	Витаминный напиток	200	54			
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
			Итого за день		1281,58	58,75	43,31	116,53

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	210	Омлет натуральный	200	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	100	174	8,67	9,33	13,83
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
	Гор. Напиток	383	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
				Итого за день		1085,61	45,48	38,47

День

10

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	230	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	Бугерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
			Итого за день		1174,31	43,96	40,4	195,7