

Утверждаю
 Директор школы Л.С.Батюга
 Приказ №68 от 02.09.2024г



Примерное меню на 10 дней 5-11 классы ОВЗ

МБОУ «Майская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая (молочная)	250	3,07	6,15	21,04	146,48	175
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	161,30	97
Итого за завтрак			17,57	23,43	93,86	745,24	
Обед	Суп гороховый	250	6,4	5,45	20,65	157,5	139
	Плов	250	27,54	27,64	47,01	548,17	265
	Кисель + «С» витаминизация	200	0,14	0	30,6	118,0	648
	хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
Итого за обед			38,91	33,65	148,17	1044,87	
Итого за день			56,48	57,08	242,03	1790,11	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	250	9,14	13,73	49,0	357,50	182
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого за завтрак			14,19	23,13	96,5	620,5	
Обед	Котлета	120	22,39	15,43	12,86	277,71	171
	Макаронны	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	593
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Овощи в нарезке	100	1,0	0,2	3,8	22,0	71

	(огурец)						
Итого за обед			46,74	37,09	211,11	1326,29	
Итого за день			60,93	60,22	307,61	1946,79	
День3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	10,20	12,30	44,50	330,0	100
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого за завтрак			15,25	21,70	92,0	593,0	
Обед	Борщ с мясом птицы	250	0,75	0,05	5,3	115,75	82
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого за обед			25,08	19,01	153,74	950,28	
Итого за день			40,33	40,71	245,74	1543,28	
День4							
Завтрак	Гречневая каша сладкая с маслом	250	4,20	6,57	22,35	159,82	183
	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	100,0	1
Итого за завтрак			14,77	21,73	94,27	613,8	
Обед	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Рыба тушёная с овощами	150	11,82	5,99	5,61	124,17	229
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Кисель +витамин С	200	0,14	0	30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,0	0,2	3,8	22,0	71
Итого за обед			22,47	40,17	97,5	833,41	
Итого за день			37,24	61,9	191,77	1447,21	
День5							
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	284
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого за			12,93	25,15	83,58	580,6	

завтрак							
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250	2,10	5,57	5,8	122,89	76
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	70	4,83	0,50	49,91	221,2	122
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Булочка школьная	100	7,86	30,5	50,06	403,0	140
Итого за обед			33,08	39,83	197,43	1192,11	
Итого за день			46,01	64,98	281,01	1772,74	
День6							
Завтрак	Каша гречневая (молочная)	250	4,20	6,57	22,35	159,82	183
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	161,30	97
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
Итого за завтрак			18,7	23,85	95,25	664,75	
Обед	Борщ с мясом птицы	250	0,75	0,05	5,3	115,75	82
	Тефтели с соусом	140	23,57	21,09	3,15	296,33	669
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	596,94	304
	Кисель + «С» витаминизация	200	0	0	32,08	120,0	948
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
Итого обед			40,79	41,18	190,45	1350,22	
Итого за день			59,49	65,03	285,69	2014,97	
День7							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,14	13,73	49,0	534,5	182
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	163,30	97
Итого за завтрак			16,21	22,3	108,57	851,8	
Обед	Гречка отварная	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	302
	Тефтели «ежики»	100	7,58	7,84	7,95	125,36	287
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34,0	593
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Овощи в нарезке (огурец)	100	1,0	0,2	3,8	22,0	71
Итого обед			15,15	139,12	91,58	1663,68	

Итого за день			31,36	161,42	200,15	2515,48	
День8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	10,20	12,30	44,5	330,0	100
	Чай	200	0,20	0	14,00	28,0	943
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого за завтрак			15,25	21,7	92,0	593,0	
Обед	Щи со свежей капустой и мясом птицы	250	1,0	0,175	7,55	132,14	82
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого обед			25,33	19,135	155,99	996,67	
Итого за день			40,58	40,83	247,99	1589,67	
День9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	3,07	6,15	21,04	146,48	175
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого за завтрак			8,12	25,55	68,51	409,48	
Обед	Плов с мясом птицы	250	27,54	27,64	47,01	548,17	265
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Кисель+витамин С	200	0,14	0	30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,0	0,2	3,8	22,0	71
Итого за обед			33,51	28,4	131,32	909,37	
Итого за день			41,63	53,95	199,83	1318,85	
День10							
Завтрак							
	Каша манная молочная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	284
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Батон	50	3,75	1,0	26,0	125,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	15/10	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Итого за завтрак			12,93	25,15	83,58	580,6	
Обед	Суп уха рыбный с	250	7,39	4,03	13,85	135,23	84

	крупой						
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	70	4,83	0,56	49,91	221,2	122
	Сыр порционный	15	3,12	7,57	19,57	161,30	97
	Булочка с повидлом	80	5,6	4,9	36,0	136,0	426
Итого за обед		23,34	19,72	139,87	764,43		
Итого за день		36,27	44,87	223,45	1345,03		