

Примерное 10- дневное меню

И пищевая ценность приготавливаемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района

Оренбургской области

для организации питания ОВЗ 7-11 лет/ 12 лет и старше

МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

2024-2025 учебный год

Период: Осень-Зима



Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 4 г.Новоорск
 Трифонова О.В.



Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "ИТД"
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся МАОУ СОШ № 4 г.Новоорск
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.
 Возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше ОВЗ

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Стоимость руб
		г	г	г	г	г	г	г	г	Ккал		
Понедельник, 1 неделя, 1-ый день												
Завтрак												
54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,70	12,90					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	13,22					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49	20,00					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60					
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27					
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75					
Пром.	Расстегай с повидлом	60	3,5	30	58	520	13,35					
	Итого за Завтрак	685	22	46,7	139,7	1070,5	67,09					
	Итого за день	685	22	46,7	139,7	1070,5	67,09					
Вторник, 1 неделя, 2-ой день												
Завтрак												
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,50					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	25,80					
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	40,50					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14					
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,82					
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	1,05					
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6	80,81					
	Итого за день	550	25,7	15,1	59,2	475,6	80,81					

Среда, 1 неделя, 3 день

Завтрак

54-20з	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	20,87
54-1о	Яйцо вареное	80	9,6	8,1	0,5	113,1	26,92
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3	25,00
54-4гн	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9	2,60
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Конфеты	20	2,5	23	67	490	16,00
	Итого за Завтрак	640	23,3	37,7	137,4	986,2	96,41
	Итого за день	644	18,31	35,15	149,36	1190,93	96,41

Четверг, 1 неделя, 4-ый день

Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	14,74
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	17,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	2,30
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Йогурт	100	2,6	1,2	15,4	85	30,00
	Итого за Завтрак	655	30	16,5	104,4	688,6	72,36
	Итого за день	655	30	16,5	104,4	688,6	72,36

Пятница, 1 неделя, 5-ый день

Завтрак

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	26,00
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,40

Пром.	Ватрушка с творогом	60	3,5	30	58	520	15,00
	Итого за Завтрак	580	29	44,4	125,2	1020,3	82,62
	Итого за день	580	29	44,4	125,2	1020,3	82,62

Понедельник, 2 неделя, 1-ый день

Завтрак

54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	15,20
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49	20,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Кекс	23,3	1	0,02	20,2	92	10,40
	Итого за Завтрак	633,3	20,2	14,62	111,3	664,5	59,76
	Итого за день	633,3	20,2	14,62	111,3	664,5	59,76

Вторник, 2 неделя, 2-ой день

Завтрак

54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидоры) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8	2,50
54-2г	Макаронны отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7	13,50
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	40,50
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Батончик Суфле	35	2	21	561	1860	15,00
	Итого за Завтрак	615	26,8	33,9	631,3	2356	82,02
	Итого за день	615	27	33,9	634,2	2368,4	82,02

Среда, 2 неделя, 3 день

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,70	12,90
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	15,67
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3	20,00

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Расстегай с повидлом	60	3,5	30	58	520	13,35
	Итого за Завтрак	665	23,6	44,3	138,2	1048,5	76,08
	Итого за день	710	23,6	44,3	138,2	1048,5	76,08

Четверг, 2 неделя, 4-ый день

Завтрак

54-1о	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	16,73
54-6о	Яйцо вареное	80	9,6	8,1	0,5	113,1	21,66
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49	15,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,67
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
Пром.	Конфеты	20	2,5	23	67	490	16,00
	Итого за Завтрак	730	25,3	37,7	152,6	1055,2	78,77
	Итого за день	684	21,82	36,13	162,67	1167,75	78,77

Пятница, 2 неделя, 5-ый день

Завтрак

54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,4	0	1,1	6,3	15,00
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60
54-16м	Тфтели с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	30,00
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	4,90
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,29
	Итого за Завтрак	560	19,6	16,6	71,5	513	87,04
	Итого за период	6316,3	237,23	303,4	1695,73	10208,08	783,0
	Средние показатели за период	631,63	23,723	30,34	169,573	1020,808	78,30

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептур из перечня блюд;

Фрукт² - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная⁴ - допускается выдача иных овощей;