

Примерное 10- дневное меню  
И пищевая ценность приготовляемых блюд для  
общеобразовательных учреждений Новоорского района  
Оренбургской области  
для организации питания ОВЗ 7-11 лет/ 12 лет и старше  
МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

2025 учебный год

Период: Весна-Лето



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 п. Новоорск  
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше ОВЗ										Стоимость руб
		Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г	г	г	г	г	г	г	г	Ккал	г	
<b>Понедельник, 1 неделя, 1-ый день</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200		8,6		11,3		34,3		272,8		17,00
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	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		14,50
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>		<b>18,5</b>		<b>42,3</b>		<b>139,7</b>		<b>1016,8</b>		<b>59,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>685</b>		<b>22</b>		<b>46,7</b>		<b>139,7</b>		<b>1070,5</b>		<b>59,12</b>
<b>Вторник, 1 неделя, 2-ой день</b>												
<b>Завтрак</b>												
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		28,80
54-25м	Курица тушеная с морковью	100		14,1		5,8		4,4		126,4		45,50
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>		<b>25,7</b>		<b>15,1</b>		<b>59,2</b>		<b>475,6</b>		<b>88,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>		<b>25,7</b>		<b>15,1</b>		<b>59,2</b>		<b>475,6</b>		<b>88,81</b>
<b>Среда, 1 неделя, 3 день</b>												

Завтрак									
	150	4	4,3	19	130,7	20,87			
54-20з	Каша жидкая молочная манная	4	4,3	19	130,7	20,87			
54-10	Яйцо вареное	9,6	8,1	0,5	113,1	16,40			
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	0,5	0,5	11,8	53,3	25,00			
54-4гн	Чай с сахаром и молоком	1,6	1,1	8,6	50,9	2,60			
Пром.	Хлеб ржаной	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75			
Пром.	Хлеб пшеничный	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27			
Пром.	Конфеты	20	23	67	490	14,00			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>23,3</b>	<b>37,7</b>	<b>137,4</b>	<b>986,2</b>	<b>83,89</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>18,31</b>	<b>35,15</b>	<b>149,36</b>	<b>1190,93</b>	<b>83,89</b>			
<b>Четверг, 1 неделя, 4-ый день</b>									
Завтрак									
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	18,08			
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	20,00			
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	2,60			
Пром.	Молоко сгущеное	10	0,1	0	7,2	2,50			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	3,27			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	1,75			
Пром.	Йогурт	100	2,6	1,2	15,4	33,70			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>30</b>	<b>16,5</b>	<b>104,4</b>	<b>81,9</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>30</b>	<b>16,5</b>	<b>688,6</b>	<b>81,9</b>			
<b>Пятница, 1 неделя, 5-ый день</b>									
Завтрак									
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	26,60			
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	30,00			
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	2,50			
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	9,14			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	2,18			
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	1,40			
Пром.	Ватрушка с творогом	60	3,5	30	58	18,00			

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29</b>	<b>44,4</b>	<b>125,2</b>	<b>1020,3</b>	<b>89,82</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>29</b>	<b>44,4</b>	<b>125,2</b>	<b>1020,3</b>	<b>89,82</b>
<b>Понедельник, 2 неделя, 1-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	18,50
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	22,00
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>	<b>54,66</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>633,3</b>	<b>20,2</b>	<b>14,62</b>	<b>111,3</b>	<b>664,5</b>	<b>54,66</b>
<b>Вторник, 2 неделя, 2-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	45,50
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	35	2	21	561	1860	30,90
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26,1</b>	<b>33,8</b>	<b>629</b>	<b>2343,2</b>	<b>100,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>27</b>	<b>33,9</b>	<b>634,2</b>	<b>2368,4</b>	<b>100,42</b>
<b>Среда, 2 неделя, 3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,50	4,40	0,00	53,70	19,11
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	19,10
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	25,00
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	15,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>23,6</b>	<b>44,3</b>	<b>138,2</b>	<b>1048,5</b>	<b>92,37</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>23,6</b>	<b>44,3</b>	<b>138,2</b>	<b>1048,5</b>	<b>92,37</b>
<b>Четверг, 2 неделя, 4-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-10	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	21,00
54-60	Яйцо вареное	40	9,6	8,1	0,5	113,1	16,40
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	17,60
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>22,8</b>	<b>14,7</b>	<b>85,6</b>	<b>565,2</b>	<b>64,38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>684</b>	<b>21,82</b>	<b>36,13</b>	<b>162,67</b>	<b>1167,75</b>	<b>64,38</b>
<b>Пятница, 2 неделя, 5-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	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	Тефтели с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	45,80
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>71,5</b>	<b>513</b>	<b>102,84</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>6316,3</b>	<b>237,23</b>	<b>303,4</b>	<b>1695,73</b>	<b>10208,08</b>	<b>818,2</b>
	Средние показатели за период	631,63	23,723	30,34	169,573	1020,808	81,82
Примечание:							
№ рецептуры <sup>1</sup> - номера рецептур из перечня блюд;							
Фрукт <sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;							

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;