

«Утверждаю»

Директор «ООО «Общепит»

Е.И.Тузлунова



«Согласовано»

Директор МБОУ «Октябрьская начальная школа»

И.В.Попова



**Примерное 10 дневное меню ОВЗ (7- 11 лет)**

**МБОУ «Октябрьская начальная школа»**

**1 смена**

**Весенний период**

**Октябрьского района Оренбургской области**

**2025 год**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>весенний период</b>					
День 1	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15,7</b>	<b>10,6</b>	<b>79,4</b>	<b>475,8</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>1,61</b>	<b>42,7</b>	<b>201,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>810</b>	<b>36,32</b>	<b>31,77</b>	<b>133,56</b>	<b>827,79</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>весенний период</b>					
	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
<b>День 2</b>	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-28 м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>37,6</b>	<b>15,9</b>	<b>57,1</b>	<b>522</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>9,86</b>	<b>3,27</b>	<b>38,61</b>	<b>221,36</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>14,29</b>	<b>16,51</b>	<b>156,01</b>	<b>849,03</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>весенний период</b>					
<b>день 3</b>	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,8</b>	<b>12,5</b>	<b>73,4</b>	<b>512,9</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
603	Печенье	30	1,77	1,41	22,5	109,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	3,4	0,22	15,72	75,76
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>5,17</b>	<b>1,63</b>	<b>38,22</b>	<b>185,56</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>28,19</b>	<b>15,18</b>	<b>143,83</b>	<b>718,62</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>весенний период</b>					
<b>День 4</b>	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3м	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,5</b>	<b>16,3</b>	<b>61,2</b>	<b>518</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
421	Сдоба обыкновенная	100	8	15,84	49,28	209,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8,2</b>	<b>15,84</b>	<b>63,28</b>	<b>237,6</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>860</b>	<b>30,7</b>	<b>32,14</b>	<b>124,48</b>	<b>755,6</b>

	<b>весенний период</b>					
<b>День 5</b>	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-12м	Плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9	283,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>31</b>	<b>13,5</b>	<b>73,4</b>	<b>539,2</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>1,61</b>	<b>42,7</b>	<b>201,8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>64,7</b>	<b>40,55</b>	<b>178,46</b>	<b>790,15</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>весенний период</b>					
<b>День 6</b>	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>40,1</b>	<b>14,6</b>	<b>74</b>	<b>587,2</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>9,86</b>	<b>3,27</b>	<b>38,61</b>	<b>221,36</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>760</b>	<b>49,96</b>	<b>17,87</b>	<b>112,61</b>	<b>808,56</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>весенний период</b>					
<b>День 7</b>	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-3соу	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25,4</b>	<b>18,3</b>	<b>73,1</b>	<b>560,3</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
603	Печенье	30	1,77	1,41	22,5	109,8
122	Кисель	200	0	0	19,6	80
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,77</b>	<b>1,41</b>	<b>42,1</b>	<b>189,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>800</b>	<b>27,17</b>	<b>19,71</b>	<b>115,2</b>	<b>750,1</b>



№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>весенний период</b>					
<b>День 8</b>	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>46,8</b>	<b>18,1</b>	<b>64,8</b>	<b>609,5</b>
	<b>2-ой Завтрак</b>					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>1,61</b>	<b>42,7</b>	<b>201,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>770</b>	<b>49,57</b>	<b>19,71</b>	<b>107,5</b>	<b>811,3</b>

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>весенний период</b>					
<b>День 10</b>	<b>с 7 до 11</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>1 смена</b>					
	<b>Завтрак</b>					
4-11г	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,8	139,4
545-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3соу	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>20</b>	<b>69,3</b>	<b>549,2</b>
	<b>2-ой завтрак</b>					
421	Сдоба обыкновенная	100	8	15,84	49,28	209,6
122	Кисель	200	0	0	19,6	80
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>15,84</b>	<b>68,88</b>	<b>289,6</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>850</b>	<b>30,9</b>	<b>35,84</b>	<b>138,18</b>	<b>838,8</b>

День №	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ры						
	<b>Итого за 10 дней всего</b>		31,99	30,28	124,1	784,91
	<b>Итого за 10 дней соотношение</b>		15,00%	31,96%	58,20%	

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений. Под редакцией М.П.Могильницкого и В.А.Тутельяна 2010г. Сборник технологических нормативов-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания общественных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г.