

«Утверждаю»

Директор «ООО «Общепит»

Е.И.Тузлукова



«Согласовано»

Директор МБОУ «Октябрьская начальная школа»

И.В.Полова



Примерное 10 дневное меню ОВЗ (7- 11 лет)

МБОУ «Октябрьская начальная школа»

2 смена

Весенний период

Октябрьского района Оренбургской области

2025 год

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
День 1	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
545-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	810	25,8	24	97,7	708,4
	Полдник					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	230	2,77	1,61	42,7	201,8
	Всего за день:	1040	28,57	25,61	140,4	910,2

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
день 3	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого	820	34,1	26	117,2	838,2
	Полдник					
435	Булочка "Веснушка"	100	4,64	5,16	0	120,83
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76
	Итого	300	5,18	5,38	15,72	196,59
	Всего за день:	1120	39,28	31,38	132,92	1034,79

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
День 4	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
122	Кисель	200	0	0	19,6	78,4
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого	820	38,3	17,7	118,5	786
	Полдник					
421	Сдоба обыкновенная	100	8	15,84	49,28	209,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого	300	8,2	15,84	63,28	237,6
	Всего за день:	1120	46,5	33,54	181,78	1023,6

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
День 5	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого	830	32	23,4	123,1	830,6
	Полдник					
603	Печенье	30	1,77	1,41	22,5	109,8
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	230	2,77	1,61	42,7	201,8
	Всего за день:	1060	34,77	25,01	165,8	1032,4

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
День 6	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,7	313,4
122	Кисель	200	0	0	19,6	78,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого	730	27,3	20,1	109	725,7
	Полдник					
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Итого	230	9,86	3,27	38,61	221,36
	Всего за день:	960	37,16	23,37	147,61	947,06

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
День 7	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая)	200	5,1	5,8	11,3	116,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого	810	29,6	19	104,3	728,1
	Полдник					
435	Булочка "Веснушка"	100	4,64	5,16	0	120,83
122	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80
	Итого	300	4,64	5,16	19,6	200,83
	Всего за день:	1110	34,24	24,16	123,9	928,93

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
День 8	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-3м	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого	770	30,3	26,5	89,5	717,8
	Полдник					
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	22,2	92
	Итого	230	2,77	1,61	44,7	201,8
	Всего за день:	1000	33,07	28,11	134,2	919,6

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
День 9	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
122	Кисель	200	0	0	19,6	78,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого	780	29,8	23,7	102,9	743,3
	Полдник					
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Итого	230	9,86	3,27	38,61	221,36
	Всего за день:	1010	39,66	26,97	141,51	964,66

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	весенний период					
День 10	с 7 до 11	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	2 смена					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
фев.18	Суп "Полевой"	200	2,6	4,5	16,1	115
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
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого	830	31,9	25,3	124,1	851,3
368	Полдник					
421	Сдоба обыкновенная	100	8	15,84	49,28	209,6
122	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80
	Итого	300	8	15,84	68,88	289,6
	Всего за день:	1130	39,9	41,14	192,98	1140,9

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
	Итого за 10 дней всего		33,4	32,67	132,08	917,05
	Итого за 10 дней соотношение		14,56%	32,06%	57,60%	