

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маркеловская средняя общеобразовательная школа»
Томская область, Шегарский район,
с. Маркелово, пер. Школьный, 3
Тел. (38-247) 37-196;
E-mail: sosh-markelovo@shegarsky.gov70.ru

 УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
А.А. Долгоульская
Приложение №5 к приказу № 129
от 05.11.2024г.

Примерное меню горячего питания
обучающихся ОВЗ 1-4 классов
2024-2025 учебный год
Завтрак - зимний период

Разработала: Манакова М.А.,
повар детского питания

с. Маркелово, 2024

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с лапшой	180	5.75	5.22	18.84	145.2	54-19к
	Сыр в нарезке	25	6.68	8.45	19.39	180	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	54-3гн
Обед	маринованные огурцы	60	0	0	0	0	пром
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	6.87	6.72	11.46	133.8	54-27с
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4	137.25	54-11г
	Гуляш из говядины	120	20.63	16.3	5.24	250	54-2м
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,215	50.39	42.07	160.40	1213.55	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	180	4.59	4.9	31.26	187	54-6к
	Масло сливочное порциями	10,00.	2.45	7.55	14.62	136	53-19з
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	54-23гн
Обед	Кукуруза сахарная	60	1.16	2.48	3.22	39.72	54-13з
	Суп картофельный с клетками	200	1.67	2.68	9.71	69.8	54-6с
	Булгур отварной	155	5.68	4.36	27.25	217	54-22г
	Курица отварная	100	32.2	2.3	1.2	154.8	54-21м
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.88	54-3хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,165	58.80	27.22	177.71	1225.50	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	N реци-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	180	4.39	4.2	33.19	188	54-13к
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Сыр в нарезке	25	6.68	8.45	19.39	180	54-1з
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	54-3гн
Обед	маринованные помидоры	60	0	0	0	0	пром
	Свекольник со сметаной	200	1.93	6.34	10.05	104.16	54-18с
	Каша гречневая	155	8.6	6.09	38.64	243.75	54-4г
	Бефстроганов из отварной говядины	120	20.68	16.57	4.38	249	54-1м
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,220	49.68	42.23	190.72	1332.21	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	3.18	3.89	26.38	153	54-27к
	Хлеб с повидлом и маслом	55	2.49	3.93	27.56	156	пром
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	54-21гн
Обед	Икра кабачковая	60	0.3	0	2.3	48	пром
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	1.77	2.38	11.3	73.8	54-10с
	Макароны отварные	155	5.68	4.36	27.25	217	54-1г
	тефтели с рисом	120	13.24	10.94	3.52	165	54-21м
	Соус сметанный	45	1.49	1.22	4.1	33.12	54-2гн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
	Кисель витаминный	200	0.09	0.00	2.26	89.40	54-23хн
Итого за день		1,245	36.47	30.27	151.87	1184.52	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	180	11.64	18.06	3.05	221.3	54-1о
	Масло сливочное порциями	10,00.	2.45	7.55	14.62	136	53-19з
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	54-23гн
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
Обед	винегрет	80	0.8	7.1	5.5	89.5	54-16з
	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	54-8с
	Рис отварной	155	3.66	5.39	36.69	209.7	54-6г
	Рыба запеченная в сметанном	105	22,7.	8.93	13.15	149.06	54-9р
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,190	55.77	54.22	175.30	1330.66	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Н реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5.97	5.47	17.08	141.6	54-17к
	Сыр в нарезке	25	6.68	8.45	19.39	180	54-1з
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	0.42	534-2гн
Обед	салат из белокачанной капусты	80	2.1	8.1	8.3	114.3	54-7з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.5	3.9	10.2	82	54-2с
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4	137.25	54-11г
	Котлета из говядины	90	12.44	9.24	12.56	183	54-4м
	Соус сметанный	45	1.49	1.22	4.1	33.12	54-2гн
	Кисель витаминный	200	0.09	0	2.26	89.4	54-3хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,230	40.23	41.74	151.35	1174.39	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Н реци-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом	180	4.81	5.07	16.83	132.4	54-18к
	Хлеб с повидлом и маслом	30/20	2.49	3.93	27.56	156	пром
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	54-23гн
Обед	горошек консервированный	60	1.7	1.79	3.12	3.75	пром
	Рассольник ленинградский	200	2.24	2.63	10.24	73.6	54-3с
	Макароны отварные	155	5.68	4.36	27.25	217	54-1г
	Биточки из курицы	90	13.24	10.94	3.52	165	54-23м
	Компот из кураги	200	0.16	16	23.88	97.6	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
	Итого за день	1,165	37.73	47.49	158.14	1078.55	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.6	405	54-1т
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Масло сливочное порциями	10,00.	2.45	7.55	14.62	136	53-19з
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	54-21гн
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.6	6.09	2.76	68.35	54-13з
	Суп из овсошей фрикадельками мясными	200	10,8.	5.07	8.04	83.33	54-5с
	плов из курицы	180	20.3	17	35.69	377	54-9м
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,110	84.60	53.66	181.40	1502.98	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	180	4.4	4.06	31.93	182	54-21к
	Сыр в нарезке	25	6.68	8.45	19.39	180	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	54-21гн
Обед	помидоры маринованные	60	0	0	0	0	пром
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	3.9	6.79	67.8	54-1с
	журкое по- домашнему	220	3.06	4.8	20.4	137.25	54-12м
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,145	26.49	24.96	169.20	1000.35	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных	200	10,2.	5.48	23.97	160	54-29к
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Масло сливочное порциями	10,00.	7.15	8.02	19.39	178	53-19з
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	54-23гн
Обед	огурец маринованный	60	0	0	0	0	пром
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	12.35	108	54-7с
	Каша гречневая	155	8.6	6.09	38.64	243.75	54-4г
	Котлета рыбная (минтай)	100	13.07	4.37	2.57	102	54-3р
	Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.8	113	54-2хн
	Хлеб	50	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,185	51.30	29.20	186.15	1209.05	

итого за 10 дней			
День	Белки	Жиры	Углеводы
1	50.39	42.07	160.40
2	58.80	27.22	177.71
3	49.68	42.23	190.72
4	36.47	30.27	151.87
5	55.77	54.22	175.30
6	40.23	41.74	151.35
7	37.73	47.49	158.14
8	84.60	53.66	181.40
9	26.49	24.96	169.20
10	51.30	29.20	186.15
итого за 10 дней	491.46	393.06	1702.24

й
Энергетическая ценность
1213.55
1225.50
1332.21
1184.52
1330.66
1174.39
1078.55
1502.98
1000.35
1209.05
12251.76