

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 №6 к приказу № 129

от 05.11.2024г.



Примерное меню горячего питания
обучающихся ОВЗ 5-9 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)			ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с лапшой	200	8.3	0.9	51.3	246.6	54-19к
	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
Обед	маринованные огурцы	60	0	0	0	0	пром
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.38	8.45	15.67	168.25	54-27с
	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	54-11г
	Гуляш из говядины	120	20.3	19.7	4.8	278.4	54-2м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,345	54.02	43.69	167.64	1273.46	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N рецеп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.2	37.6	274.9	54-6к
	Масло сливочное порциями	10,00.	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
Обед	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	54-13з
	Суп картофельный с клетками	250	5.78	4.1	14.25	116.92	54-6с
	Булгур отварной	200	9.2	5.2	46.3	268.7	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	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,310	68.78	32.64	192.94	1328.90	

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	200	8.2	9.2	38.6	270.3	54-13к
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21	54-1з
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
Обед	помидор консервированный	60	0	0	0	0	пром
	Свекольник со сметаной	250	2.25	5.35	13.32	110.37	54-18с
	Каша гречневая	200	11.1	8.4	48	311.6	54-4г
	Бефстроганов из отварной говядины	120	17.88	18.6	2.76	251.04	54-1м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,345	53.17	49.29	172.15	1337.62	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	N реци-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6.6	7.1	31.6	217.9	54-27к
	Хлеб с повидлом и маслом	55	2.49	3.93	27.56	156	пром
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн
Обед	Икра кабачковая	60	0.3	0	2.3	48	пром
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6.4	7.22	13.45	144.47	54-10с
	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	54-1г
	тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.6	266.2	54-16м
	Соус сметанный	45	1.49	1.22	4.1	33.12	54-2гн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
	Кисель витаминный	200	1.36	0.00	29.02	116.88	54-23хн
Итого за день		1,440	52.40	47.53	205.31	1487.57	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.4	300.6	54-1о
	Масло сливочное порциями	10,00.	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
Обед	Винегрет	80	0.3	0	2.7	12.3	54-16з
	Суп гороховый	250	8.35	5.75	20.35	166.42	54-8с
	Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	54-6г
	Рыба запеченная в сметанном	120	22,7.	26.4	6.6	354.9	54-9р
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,350	64.89	73.29	156.92	1537.82	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.17	6.03	19.9	162.4	54-17к
	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21	54-1з
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	534-2гн
Обед	салат из белокочанной капусты	80	1.9	0.1	4.7	26.9	54-7з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.87	6.2	12.65	137.95	54-2с
	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	54-11Г
	Котлета из говядины	90	13.7	13.1	12.4	221.3	54-4м
	Соус сметанный	45	1.49	1.22	4.1	33.12	54-2гн
	Кисель витаминный	200	1.36	0	29.02	116.88	54-3хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,430	48.43	41.19	162.74	1210.76	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N рецеп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом	250	6.13	5.62	22.97	166.85	54-18к
	Хлеб с повидлом и маслом	55	2.49	3.93	27.56	156	пром
	Кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
Обед	горошек консервированный	60	1.7	0.1	3.5	22.1	пром
	Рассольник ленинградский	250	5.9	7.25	17	156.9	54-3с
	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	54-1г
	Биточки из курицы	90	14.4	3.2	10.1	126.4	54-23м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
	Итого за день	1,365	47.18	29.96	183.21	1185.75	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N рецеп-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.	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн
Обед	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.8	54-13з
	Суп из овсошей фрикадельками мясными	250	10,8.	7.57	17.4	181.03	54-5с
	Плов с курицей	250	34.1	10.1	41.5	393.3	54-12м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,280	98.04	46.91	170.07	1486.83	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.3	9.3	34	249.1	54-21к
	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн
Обед	помидоры маринованные	60	0	0	0	0	пром
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.03	7.2	115.3	54-1с
	жаркое по- домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.5	54-9м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,275	56.24	50.71	138.07	1228.71	

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	250	10,2.	14	40.5	328.8	54-29к
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Масло сливочное порциями	10,00.	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
Обед	маринованные огурцы	60	0	0	0	0	пром
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.45	3.47	23.12	149.5	54-7с
	Каша гречневая	200	11.1	8.4	48	311.6	54-4г
	Котлета рыбная (минтай)	100	14.2	2.6	8.6	114.2	54-3р
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,360	53.69	39.21	194.39	1336.40	

итого за 10 дней			
День	Белки	Жиры	Углеводы
1	54.02	43.69	167.64
2	68.78	32.64	192.94
3	53.17	49.29	172.15
4	52.40	47.53	205.31
5	64.89	73.29	156.92
6	48.43	41.19	162.74
7	47.18	29.96	183.21
8	98.04	46.91	170.07
9	56.24	50.17	138.07
10	53.69	39.21	194.39
итого за 10 дней	596.84	453.88	1743.44

энергетическая ценность
1273.46
1328.90
1337.62
1487.57
1537.82
1210.76
1185.75
1486.83
1228.71
1336.40
13413.82