

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

М.Г.Лесковская

Приложение №1 к приказу №107

от 30.08.2024г.

Примерное меню горячего питания

обучающихся с ОВЗ

(осенний период)

2024-2025 учебный год

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	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	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	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	54.72	43.79	169.64	1284.86	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшѐнная	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
	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.6	266.2	54-16м
	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		1,330	53.98	47.94	201.34	1440.30	

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 в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з
	Свекольник со сметаной	250	2.25	5.35	13.32	110.37	54-18с
		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	53.87	49.39	174.45	1350.42	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	N реп-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
	Курица отварная	100	32.2	2.3	1.2	154.8	54-21м
	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		1,420	67.20	32.23	169.91	1371.17	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	N рец-ры
			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	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	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		1,330	65.29	73.39	156.22	1536.82	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Нормы референсы
			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	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	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	75	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		1,395	47.23	41.19	160.04	1195.16	

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	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	75	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	1,350	47.18	29.96	183.21	1185.75	

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.	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
	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		1,280	89.04	60.21	150.07	1491.03	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	№ рецепта
			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	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.03	7.2	115.3	54-1с
	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		1,275	65.94	37.87	160.07	1235.81	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	N рецепта
			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	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	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	54,39	39,31	196,69	1349,2	

итого за 10 дней			
День	Белки	Жиры	Углеводы
1	54.72	43.79	169.64
2	53.98	47.94	201.34
3	53.87	49.39	174.45
4	67.20	32.23	169.91
5	65.29	73.39	156.22
6	47.23	41.19	160.04
7	47.18	29.96	183.21
8	89.04	60.21	150.07
9	65.94	37.87	160.07
10	54.39	39.31	196.69
итого за 10 дней	598.84	455.28	1721.64

й
Энергетическая ценность
1284.86
1440.30
1350.42
1371.17
1536.82
1195.16
1185.75
1491.03
1235.81
1349.20
13440.52