

«Утверждаю»

Директор МБОУ «2-Имангуловская
СОШ»

Абушахмина Э.И.



«01» сентября 2023 г.

Примерное меню

МБОУ «2-Имангуловская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Оренбургской области
на осенне-зимний период
на 2023-2024 учебный год
(с 12 лет и старше ОВЗ)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	21,06	19,11	375,45
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	930	37,55	28,64	93,51	856,54
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	1160	39,84	31,58	94,16	1075,84

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическа	
			Б	Ж	У	я	
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33		143
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6		161,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6		225,6
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31		90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9		107,2
	Итого за обед:	900	41,21	24,58	89,94		820
	Полдник						
283	Вафли	30	0,84	1	23,2		106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4		198,2
	Итого за день	1130	43,05	25,78	133,34		1018,2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-9г	Рагу из овощей	180	3,48	9	16,32	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,22
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Полдник	930	32,25	37,29	99,81	962,47
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	1160	34,7	40,43	144,43	1197,57

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-113	Салат из моркови и яблок	100	0,8	10,2	7,2	123,8
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушенная в томате с	100	13,9	7,4	6,3	147,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	930	31,5	28,37	109,36	875,5
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	1160	33,79	31,31	156,44	1094,8

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13э	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7
54-12л	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	39,68	20,97	101,39	837,3
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1160	41,52	22,17	144,79	1035,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
436	Жаркое по - домашнему	230	39,57	10,74	45,93	380,93
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	880	49,35	26,07	103,57	845,99
	Полдник					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	1110	51,8	29,21	148,19	1081,09

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с	100	14,4	14,7	8,1	221,9
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	34,91	31,31	126,25	983,49
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за День	1150	37,2	34,25	173,33	1202,79

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-21г	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,8	14,02
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	950	45,4	26,43	109,64	926,17
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1180	47,24	27,63	153,04	1124,37

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,545	5,1	14,53	118,25
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,8
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	930	48,805	26,67	103,9	905,75
	Полдник					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за День	1160	51,255	29,81	148,52	1140,85

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143
200	Суп картофельный	300	2,8	3,4	19,9	121,5
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3	239
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	34,92	23,14	94,04	832,6
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за день	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за полдник	1160	37,21	26,08	141,12	1051,9
	Итого за 10 дней		40,71	39,5	152,8	1102,28
	Итого за 10 дней соотношение		14,70%	32,20%	55,40%	