



Утверждаю
ИП Нейжмак Александр Иванович
А.И. Нейжмак
2022г.



Согласовано
И.о. директора МБОУ О. ГОШ №7
2022г.

Приложение 8 к СанПиН 2.1.3.28.3590-20

Примерное 10-дневное меню школьных обедов для учащихся ОВЗ на 2022-2023 учебный год

Обед ОВЗ 5 - 11класс		Неделя: 1				День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	55	10,25	8,94	0,25	122,47	220,9	25,32
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Мини рулетик Мэллори 40г	40	0,23	0,05	6,58	28,1	983	26,01
Итого за Обед		805	23,33	21,62	112,06	752,39		81,01
		Неделя: 1				День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	9
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	11,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Печенье Чоко Пай 28г	28	2,3	5	65,8	281	968,03	12,15
	Сок фруктовый 0,2	200			9,5	38	951,01	26,01
Итого за Обед		888	14,99	17,25	90,73	693,55		81,01
		Неделя: 1				День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	3,98	13,6	110,31	100,1	10,36
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	35,85
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Фрукт свежий	100					952,03	26,01
Итого за Обед		860	29,25	28,66	103,65	689,46		81,01
		Неделя: 1				День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеном	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	30,31
	Соус томатный	45	1,35	5,41	7,51	85,26	854	2,29
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Сырок 30г	30	2,13	6,96	11,43	117	984	26,01
Итого за Обед		840	25,47	33,96	107,72	844,59		81,01
			Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,77
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	13,12	14,45	6,59	210,25	220,54	36,5
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Крекеры Яшкино 125г	125	8,5	24	66	510	985	26,01
Итого за Обед		775	33,87	48,96	139,34	1145,99		81,01
			Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	34,86
	Котлета Московская	55	7,07	16,5	7,33	206,45	220,37	24,61
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Яблоки	100			0,01	0,04	500	11,74
Итого за Обед		700	22,14	31,22	86,09	714,68		81,01
			Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Сосиски в соусе томатном	50/50	5,87	12,87	4,15	156,84	220,91	26,8
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,46	10
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,22
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4

	Крекеры Яшкино 125г	125	8,5	24	66	510	985	26,01
Итого за Обед		865	25,26	46,32	139,77	1137,97		81,01
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01
	Чахохбили	100	10,92	14,79	5,09	198,02	220,6	29,2
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	834	3,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Сырок 30г	30	2,13	6,96	11,43	117	984	26,01
Итого за Обед		820	26,41	35,1	100,94	842,88		81,01
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Плов куриный	50/150	18,49	21,97	37,12	424,33	220,41	32,45
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,6	913	2,34
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,22
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Мини рулетик Мэллори 40г	40	0,23	0,05	6,58	28,1	983	26,01
Итого за Обед		780	25,39	26,13	103,25	777,79		81,01
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,16	5,98	9,56	101,94	100,16	12,73
	Оладьи из печени с морковью	60	11,28	10,26	4,14	155,4	220,61	27,02
	Рис припущенный	130	3,21	4	32,54	182,42	857	7,07
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Сок фруктовый 0,2	200			9,5	38	951,01	26,01
Итого за Обед		900	20,53	21,42	113,49	780,21		81,01
Итого за период		8 213	246,64	310,64	1097,04	8379,51		
Среднее значение за период			24,7	31,1	109,7	838		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р. Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"