



Примерное меню
(осенне-зимний период)
рационального питания
учащихся 12 лет и старше (ОВЗ)

МБОУ «Новопавловская средняя общеобразовательная школа
Акбулакского района Оренбургской области» на 2024-2025 учебный год

/осенне-зимний

период/

на сентябрь - декабрь 2024-2025 учебного года, 7 - 11 лет и 12 лет и старше

Наименование сборника рецептов: **Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з-2020
	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к-2020
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром. (ГОСТ 304307-2017)
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (Гост 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		570	17,1	16,4	72,1	504,5	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-23гн-2020

	пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за второй прием пищи		240	2,8	2	48,3	222,3	
День 2							
завтрак	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020
	рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г-2020
	курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м-2020
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	58,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	25,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		500	25,0	13,0	63,7	471,9	
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	печенье	55	4,1	5,4	40,9	228,7	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за второй прием пищи		255	4,6	5,4	60,7	309,7	
День 3							
завтрак	морковь в нарезке	30	0,6	0,0	1,2	7,4	54-32з-2020
	омлет натуральный	165	13,9	19,8	3,6	248,1	54-1о-2020
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020

	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		570	20,6	21,9	48,4	472,7	
второй прием пищи	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-23гн-2020
	вафли	60	1,7	2,0	46,4	210,1	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за второй прием пищи		260	1,9	2,1	53	238	
День 4							
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	120	4,3	5,6	20,4	149,4	54-21к-2020
	запеканка из творога	70	13,8	5	10,1	140,6	54-1г-2020
	банан	100	1,5	0,5	21,0	94,5	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	джем из абрикосов	10	0,1	0,0	7,2	29,0	Пром. (ГОСТ 31712-2012)
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		550	23,5	11,5	86,6	544,8	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	пряник	41	2,4	1,9	30,8	150,0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)

итого за второй прием пищи		241	2,8	2	49,1	225,9	
День 5							
завтрак	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г-2020
	котлета рыбная любительская (минтай)	110	14,1	4,5	6,7	123,5	54-14р-2020
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		530	26,8	14,8	67,8	511,5	
второй прием пищи	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,70	376
	печенье	59	4,0	6,9	52,1	291,1	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за второй прием пищи		259	4,4	5,8	43,9	245,3	
День 6							
завтрак	каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)

	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		550	17,4	14,2	79,1	514,8	
второй прием пищи	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	вафли	52	1,5	1,7	40,2	182,1	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за второй прием пищи		252	2	1,7	60	263,1	
День 7							
завтрак	икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4	54-15з
	макаронь отварные	110	3,9	3,6	24,1	144,3	54-2гн-2020
	курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	54-25м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		545	26,3	15,4	66,1	508,2	
второй прием пищи	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	Пром. (ГОСТ 31987-2012)
	пряник	41	2,4	1,9	30,8	150,0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за второй прием пищи		241	2,8	2	49,1	225,9	
День 8							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0,0	57,3	54-1з-2020

	каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	54-20к-2020
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		666	20,7	15,8	80,8	548,6	
второй прием пищи	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	печенье	44	3,3	4,3	32,7	183,0	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за второй прием пищи		244	4,9	5,4	41,3	233,9	
День 9							
завтрак	морковь в нарезке	40	0,5	0,0	2,8	13,5	54-32з
	омлет натуральный	230	19,4	27,6	5,0	345,8	54-1о-
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		525	24,1	28,1	37,4	499,1	
второй прием пищи	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,7	376

	вафли	58	1,6	1,9	44,8	203,1	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за второй прием пищи		258	2	1,9	70,1	305,8	
День 10							
	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
	биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8	54-23м
	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		510	26,2	11,4	68,5	481,7	
второй прием пищи	какао с молоком	150	3,5	2,6	9,4	75,3	54-21гн-2020
	пряник	33	1,9	1,6	24,8	120,7	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за второй прием пищи		183	5,4	4,2	34,2	196	
Среднее значение за период (10 дней)	завтрак	551,6	22,8	16,3	67,1	505,8	
	второй прием пищи	243,3	3,4	3,3	51,0	246,6	