

Утверждаю  
Директор МБОУ «Николаевская СОШ»  
Базеева О.Е.

Приказ №37-0 от 29.03.2024

## **МЕНЮ**

для питания обучающихся с ОВЗ

МБОУ «Николаевская СОШ»

на 2023-2024 учебный год

**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

**День: 1          Неделя: 1**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	F e
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№35	Каша молочная рисовая с/м	200	19,0	1,2	125	428	3,5				48			
№944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Яблоко					42								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0, 08 5
	<b>Обед</b>													
№195	Суп рассольник с тушенкой	250	2,25	4,0	14,75	221								
№694	Картофельное пюре	200	4,0	5,9	12,9	166		8,0			20			
№608	Котлета п/ф	100	12,4	9,4	1,3	153								
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,6		14,46	76	28	140	1,8	2,4	24			
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0, 17
	Итого:		46,1 3	21,3	230,4	1381,8								

Рецепты из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для предприятий общественного питания),  
М. Лада 2009 год.

**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

День: 1            Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	F e
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№35	Каша молочная рисовая с/м	250	19,0	1,2	125	535	3,5				48			
№944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Яблоко					42								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0, 08 5
	<b>Обед</b>													
№195	Суп рассольник с тушенкой	300	2,7	4,8	17,7	245,4								
№694	Картофельное пюре	250	4,5	6,0	15,4	199,2		8,0			20			
№608	Котлета п/ф	100	12,4	9,4	1,3	153								
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,6		14,46	76	28	140	1,8	2,4	24			
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0, 17
	Итого:		46,7	22,2	235,9	1576,4								

Рецепты из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для предприятий общественного питания),  
М. Лада 2009 год







**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

**День: 3            Неделя: 1**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12-17 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№384	Каша молочная манная с/м	250	14	8,7	32,75	652					47			
№958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132								
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Апельсин					38								
	<b>Обед</b>													
№170	Суп-борщ с тушенкой	300	18,1	8,7	17,5	238								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№413	Рожки отварные	200	5,48	4,98	34,88	211,59								
	Котлета (полуф)	100	7,81	8,02	10,49	159								
№868	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,02	23,7	105								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		69,5	30,41	189,7	1877,10								

**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

**День: 4            Неделя: 1**

**Сезон:осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№384	Каша молочная кукурузная с/м	200	11,2	6,96	25,2	523								
	Йогурт					60								
№944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	<b>Обед</b>													
№208	Суп-лапша с тушенкой	250	9,0	4,78	21,2	159,1								
	Картофель тушеный с мясом п/ф	250	6,0	15,2	29	349								
№959	Какао	200	4,6	27,0	24,6	160								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	<b>Итого:</b>		<b>38,29</b>	<b>54,24</b>	<b>161,5</b>	<b>1509,5</b>								



**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

**День: 4            Неделя: 1**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12-17**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№384	Каша молочная кукурузная с/м	250	14,0	8,7	31,5	653								
№944	Чай с лимоном	200	0,09		13,8	56,74		7	0,09					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Йогурт					60								
	<b>Обед</b>													
№208	Суп-лапша с тушенкой	300	10,0	5,79	22,3	179,1								
	Картофель тушеный с мясом п/ф	300	7,2	18,24	34,8	419								
№959	Какао	200	4,6	27,0	24,6	160								
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	<b>Итого:</b>		<b>43,3</b>	<b>60,53</b>	<b>175,2</b>	<b>1766,9</b>								



**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

День: 5      Неделя: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№384	Каша молочная ячневая	250	15,0	4,2	19,5	556								
№942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Сок фрукт.	100				75								
	<b>Обед</b>													
№226	Щи из свежей капусты	250	15,24	9,59	11,25	206								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№679	Каша гречневая	200	26,0	5,2	136	484					140			
	Мясо кур п/ф	100	16,3	3,56	0,63	159								
№868	Компот из с/ф	200	1,3	0,02	23,7	105		60	1,2					
	Зеленый горошек конс.	30	0,75	0	1,5	10,5								
	Хлеб	50	7,4	0,8	48,2	239,06	0,004				1,2	1,8	0,3	0,17
	<b>Итого:</b>		82,3	24,57	136,54	1880,2								

**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

**День: 6            Неделя: 2**

**Сезон: летний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№235	Каша молочная пшеничная	200	11,2	3,36	20,32	416,8								
№942	Чай с/с	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Йогурт					60								
	<b>Обед</b>													
№226	Суп гороховый с тушенкой	250	4,2	6,2	10,1	312								
	Рожки отварные	200	4,0	5,9	12,9	166		8,0			20			
	Котлета п/ф	100	7,81	8,02	2,49	159								
№942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		37,61	25,2	129,5	1575,84								

**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

**День: 6            Неделя: 2**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12-17 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№235	Каша молочная пшеничная	250	14	4,2	25,4	496								
№942	Чай с/с	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	Йогурт					60								
	<b>Обед</b>													
№226	Суп гороховый с тушенкой	250	4,2	6,2	10,1	312								
	Рожки отварные	250	4,5	6,1	15,4	199,2		8,0			20			
	Котлета п/ф	100	7,81	8,02	2,49	159								
№942	Фиточай	200			13,4	54,94		4,3	0,02					
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	<b>Итого:</b>		<b>39,74</b>	<b>25,74</b>	<b>136,6</b>	<b>1650,8</b>								

СанПин 2.3/2.43590-20

**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ**

**МБОУ «Николаевская СОШ»**

День: 7            Неделя: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№384	Каша молочная ячневая с/м	200	12,0	0,96	13,8	530	3,5				48			
№958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	<b>Обед</b>													
№170	Суп-борщ с тушенкой	250	15,09	7,31	14,59	198,4								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№250	Плов с мясом птицы	200	8,9	5,1	16,4	304	2					61	21,2	0,8
	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6		14,46	76	28	140	1,8	2,4	24			
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	Итого:		46,69	21,66	124,75	1610,83								

СанПин 2.3/2.43590-20

**Меню пищевой ценности приготовляемых блюд для питания детей с ОВЗ  
МБОУ «Николаевская СОШ»**

День: 7

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
№384	Каша молочная ячневая с/м	250	15,0	1,2	17,3	663	3,5				48			
№958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132		4,3	0,02					
	Хлеб	50	3,7	1,4	24,1	119,53	0,007				0,6	0,9	0,15	0,085
	<b>Обед</b>													
№170	Суп-борщ с тушенкой	300	18,1	8,7	17,5	238								
	(со сметаной)	10	2,6	2,5	2,7	20,6	0,5		0,06		90			
№250	Плов с мясом птицы	250	8,9	5,1	16,4	380	2					61	21,2	0,8
	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6		14,46	76	28	140	1,8	2,4	24			
	Хлеб	100	7,4	0,8	48,2	239,06	0,014				1,2	1,8	0,3	0,17
	<b>Итого:</b>		<b>52,73</b>	<b>24,55</b>	<b>131,5</b>	<b>1812,06</b>								















