

Примерное 10- дневное меню

И пищевая ценность приготавливаемых блюд для  
общеобразовательных учреждений Новоорского района  
Оренбургской области

для организации питания ОВЗ 7-11 лет/12 лет и старше  
МАОУ СОШ № 1 г.Новоорск им.Клачева А.В.

2025 учебный год

Период: Весна-Лето



Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Калачева А.В.  
 Казанцева О.А. Новоорск им.Калачева А.В.

Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "ИТД"  
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Калачева А.В.  
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.  
 Возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше ОВЗ

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Понедельник, 1 неделя, 1-ый день						Калорийность	Ккал
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Ккал		
<b>Завтрак</b>									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	12,9		
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	13,22		
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	19		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,6		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75		
Пром.	Расстегай с повидлом	60	3,5	3,0	58	520	15,4		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>22</b>	<b>46,7</b>	<b>139,7</b>	<b>1070,5</b>	<b>68,14</b>		
<b>Обед</b>									
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,60		
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	14,80		
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	28,00		
54-16м	Тефтели с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	57,50		
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	4,90		
54-3хн	Компот из кураги	200	0,5	0,2	19,4	81,3	9,74		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11		
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>30,4</b>	<b>26,4</b>	<b>107,5</b>	<b>787,9</b>	<b>137,02</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>52,4</b>	<b>73,1</b>	<b>247,2</b>	<b>1858,4</b>	<b>205,16</b>		

Вторник, 1 неделя, 2-ой день



		Завтрак									
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2					2,50
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4					28,00
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4					45,50
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4					9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					1,82
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6					1,05
Пром.	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>					<b>88,01</b>
		Обед									
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	60	0,5	6,1	4,3	74,3					11,60
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4					11,84
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5					13,40
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3					30,00
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8					2,30
54-31хн	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	7,2	29,3					6,74
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2					2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6					4,37
Пром.	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29</b>	<b>23,1</b>	<b>105,5</b>	<b>745,4</b>					<b>82,36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>54,7</b>	<b>38,2</b>	<b>164,7</b>	<b>1221</b>					<b>170,37</b>
		Среда, 1 неделя, 3 день									
		Завтрак									
54-20з	Яйцо	40	5,39	4,88	0,3	166,65					14,30
54-1о	Каша молочная манная	150	4,62	6,04	33,36	305,98					20,87
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3					28,00
54-4гн	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9					2,60
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5					3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2,5	23	67	490					16,00
Пром.	Конфеты	600	19,71	36,22	151,56	1215,03					86,79
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,71</b>	<b>36,22</b>	<b>151,56</b>	<b>1215,03</b>					<b>86,79</b>
		Обед									
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6					16,25

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	11,50
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	90	15,7	10,2	14	210,9	40,00
54-2хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	5,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>32,2</b>	<b>19,3</b>	<b>112,7</b>	<b>752,2</b>	<b>79,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>51,91</b>	<b>55,52</b>	<b>264,26</b>	<b>1967,23</b>	<b>166,76</b>

**Четверг, 1 неделя, 4-ый день**

<b>Завтрак</b>							
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	3,6	4,7	17	124,5	14,74
54-1г	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	17,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	2,30
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Йогурт	100	2,6	1,2	15,4	5	30,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>26,4</b>	<b>11,9</b>	<b>87,3</b>	<b>484,1</b>	<b>72,36</b>

**Обед**

54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,8
54-1с	Суп картофельный с рыбной консер	200	4,7	5,6	5,7	92,2	12,48
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,5
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	45
54-1хн	Компот	200	0,2	0	6,4	26,8	6,74
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	2,46
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>35</b>	<b>15,4</b>	<b>100,4</b>	<b>680,8</b>	<b>95,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>61,4</b>	<b>27,3</b>	<b>187,7</b>	<b>1164,9</b>	<b>167,71</b>

**Пятница, 1 неделя, 5-ый день**

<b>Завтрак</b>							
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	28,00
54-14р	Коглета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	30,00



54-5сочс	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,40
Пром.	Ватрушка с творогом	60	3,5	30	58	520	15,00
Пром.	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29</b>	<b>44,4</b>	<b>125,2</b>	<b>1020,3</b>	<b>88,02</b>

<b>Обед</b>							
54-28з	Свежая отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,50
54-25с	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9	13,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,50
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	95,00
54-7хн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	8,4	35,5	5,50
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
Пром.	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>36</b>	<b>24,2</b>	<b>106</b>	<b>785,4</b>	<b>134,28</b>
Пром.	<b>Итого за День</b>	<b>1420</b>	<b>65</b>	<b>68,6</b>	<b>231,2</b>	<b>1805,7</b>	<b>222,3</b>

**Понедельник, 2 неделя, 1-ый день**

<b>Завтрак</b>							
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	15,20
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	17,52
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Кекс	23,3	1	0,02	20,2	92	10,40
Пром.	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>633,3</b>	<b>20,2</b>	<b>14,62</b>	<b>111,3</b>	<b>664,5</b>	<b>57,28</b>
<b>Обед</b>							
54-8з	Салат из квашеной капусты с морковью <sup>1</sup>	60	1	6,1	5,8	81,5	11,70
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,6	125,5	18,50
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	75,00
54-2хн	Кисель витаминизированный	200	1	0,1	15,6	66,9	5,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,2	14,8	70,3	4,37

Пром.	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6	2,11
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,4</b>	<b>27,1</b>	<b>93,4</b>	<b>718</b>	<b>117,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1433,3</b>	<b>45,6</b>	<b>41,72</b>	<b>204,7</b>	<b>1382,5</b>	<b>174,7</b>

**Вторник, 2 неделя, 2-ой день**

<b>Завтрак</b>							
54-2г	Макаронны отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7	13,50
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	45,50
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Багончик	50	2	21	614	1860	23,90
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>26,1</b>	<b>33,8</b>	<b>682</b>	<b>2343,2</b>	<b>93,42</b>
<b>Обед</b>							
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	60	0,4	0	1,1	6,3	12,60
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	11,84
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	28,00
54-13р	Коллета рыбная лобительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9	30,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,00
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	3,16
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32,1</b>	<b>18,4</b>	<b>111,7</b>	<b>740,7</b>	<b>96,34</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>56,9</b>	<b>31,3</b>	<b>182</b>	<b>1236,7</b>	<b>189,76</b>

**Среда, 2 неделя, 3 день**

<b>Завтрак</b>							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	6,67	8,47	14,98	203,00	16,25
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	19,02
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	25,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Расстегай с повидлом	60	3,5	30	58	520	15,40



<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>26,77</b>	<b>48,37</b>	<b>153,18</b>	<b>1197,8</b>	<b>89,83</b>
<b>Обед</b>							
54-27з	Салат с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	8,90
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	11,84
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	13,70
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	45,00
54-2 соус	Соус Белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	4,90
54-32хн	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	9,9	41,6	6,74
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	5	25,6	1,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>40,4</b>	<b>26</b>	<b>93,4</b>	<b>768,5</b>	<b>94,66</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>60,5</b>	<b>40,3</b>	<b>173,6</b>	<b>1297</b>	<b>184,49</b>
<b>Четверг, 2 неделя, 4-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-20з	Яйцо	40	5,39	4,88	0,3	166,65	14,30
54-1о	Каша молочная пшеничная	150	6,03	7,05	38,97	243,5	16,73
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	100	1,1	0,3	10,5	49	18,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,67
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,32</b>	<b>13,13</b>	<b>95,67</b>	<b>677,75</b>	<b>58,41</b>
<b>Обед</b>							
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,50
54-9с	Суп Рисовый	250	6,8	4,6	14,4	125,9	12,10
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	28,00
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	45,00
54-3хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	7,74
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,91
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>31,1</b>	<b>25,1</b>	<b>87,3</b>	<b>698,9</b>	<b>100,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>50,42</b>	<b>38,23</b>	<b>182,97</b>	<b>1376,65</b>	<b>158,77</b>

**Пятница, 2 неделя, 5-ый День**

		<b>Завтрак</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	60	0,4	0	1,1	6,3	15,00	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	28,00	
54-16м	Тертые с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	57,50	
54-5ооус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	4,90	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,29	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>71,5</b>	<b>513</b>	<b>115,94</b>	
		<b>Обед</b>						
54-3с	Суп Картофельный	200	4,8	5,8	13,6	125,5	13,80	
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,45	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	33,00	
54-7хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	5,74	
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	3,16	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,09	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32,6</b>	<b>19,3</b>	<b>107,9</b>	<b>735,4</b>	<b>73,24</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1375</b>	<b>52,2</b>	<b>35,9</b>	<b>179,4</b>	<b>1248,4</b>	<b>189,18</b>	
	Итого за период Завтрак	6078,3	234,8	280,84	1676,61	9661,78	818,2	
	Средние показатели за Завтрак	607,83	23,48	28,084	167,661	966,178	81,82	
	Итого за период Обед	8095	324,2	224,3	1025,8	7413,2	1011,0	
	Средние показатели за Обед	809,5	32,42	22,43	102,58	741,32	101,1	

Примечание:

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептур из перечня блюд;

Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;