

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Казенного общеобразовательного учреждения  
Ханты – Мансийского автономного округа - Югры  
"Нижевартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья №2" \_\_\_\_\_ Кирбенёва А.А.  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Меридиан»  
\_\_\_\_\_ Лусейнов С.Н.о  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

**Основное (организованное) меню для учащихся "Нижевартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"**

**Возрастная категория:** Школьники 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1(понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>10,76</b>	<b>10,76</b>	<b>63,52</b>	<b>507,64</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат "Студенческий"(морковка отварная, горошек, картофель, яйцо,растительное масло)	100	3,67	10,50	6,70	133,4	24
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	
	Азу из отварного мяса птицы	100	22,20	21,30	4,54	296,3	508a
	Рис отварной (с овощами)	150	3,50	9,70	32,80	233	414
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,52	0,18	28,86	71,6	7\10
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>38,99</b>	<b>48,08</b>	<b>92,18</b>	<b>1130,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>49,75</b>	<b>58,84</b>	<b>155,7</b>	<b>1638,57</b>	
<b>День 2(вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	22,00	17,22	56,37	468,71	222
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379

	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47	338	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>36,1</b>	<b>29,2</b>	<b>98,2</b>	<b>913,59</b>			
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67		
	Борщ с картофелем	250	3,7	5,1	13,83	116	84		
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	11,13	21,38	11,24	282,18	295		
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	157		
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>30,28</b>	<b>42,43</b>	<b>88,96</b>	<b>1083,45</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1480</b>	<b>66,38</b>	<b>71,63</b>	<b>187,16</b>	<b>1997,04</b>			
<b>День 3(среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	2\4		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376		
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>10,74</b>	<b>18,13</b>	<b>73,27</b>	<b>612,74</b>		
	<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,50	6,70	10,33	106,67	22	
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		250	3,55	4,6	18,8	144,25	43		
Тефтели мясные (2й вариант)		100	8,55	12,32	11,48	190,77	287		
Каша рассыпчатая гречневая		150	8,60	6,09	38,64	243,75	302		
Напиток ягодный		200	0,12	0,02	26,56	106,8	539		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,26	140,28	H		
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	1,44	137,94	H		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>30,42</b>	<b>30,99</b>	<b>108,51</b>	<b>1070,46</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1490</b>	<b>41,16</b>	<b>49,12</b>	<b>181,78</b>	<b>1683,2</b>			
<b>День 4 (четверг)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175		
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382		
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15		
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H		
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>19,66</b>	<b>21,08</b>	<b>60,52</b>	<b>625,5</b>		

<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50\1	
	Рассольник ленинградский	250	2,08	4,98	14,83	113,78	54	
	Жаркое по-домашнему(говядина ,картофель,лук репчатый,томат паста)	250	13,89	15,51	14,21	252,86	259	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>48,58</b>	<b>31,61</b>	<b>96,99</b>	<b>1092,56</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>68,24</b>	<b>52,69</b>	<b>157,51</b>	<b>1718,06</b>		
	<b>День 5 (пятница)</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)		200	0,12	0,02	12,74	51,3	376	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,26	140,28	H	
Плоды или ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47	338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты с огурцами	100	13,12	11,08	73,16	558,58	11	
	Суп из капусты с бобовыми	250	2,75	6,75	2,75	83,38	102	
	Суп картофельный с бобовыми	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298	
	Голубцы ленивые (с мясом птицы)	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304	
	Рис отварной	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349	
	Компот из смеси сухофруктов	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>27,59</b>	<b>24,72</b>	<b>92,34</b>	<b>939,3</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1480</b>	<b>40,71</b>	<b>35,8</b>	<b>165,5</b>	<b>1497,88</b>		
	<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)(пшениная)	200	7,90	10,08	46,50	308,18	173	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>17,12</b>	<b>14,62</b>	<b>75,14</b>	<b>614,06</b>		
	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	189,75	88	
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,30	14,80	4,80	270	405	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203	
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128	

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>34,07</b>	<b>32,9</b>	<b>86,13</b>	<b>1148,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>51,19</b>	<b>47,52</b>	<b>161,27</b>	<b>1762,45</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет натуральный с кукурузой отварной	150	11,51	14,24	14,84	232,94	233
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>16,79</b>	<b>22,51</b>	<b>39,99</b>	<b>542,04</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с огурцами	100	1,70	7,50	4,70	90	13
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	250	2,13	5,5	14,63	136,25	512
	Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	918
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	165
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>37,8</b>	<b>38,11</b>	<b>98,74</b>	<b>1094,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>54,59</b>	<b>60,62</b>	<b>138,73</b>	<b>1636,11</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	122,6	384
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>13,96</b>	<b>21,11</b>	<b>79,95</b>	<b>679,52</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	511
	Солянка	250	7,68	12,23	2,98	152,5	136
	Рыба запеченная под сыром	100	16,51	7,94	0,66	139,64	226

	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321
	Кисель из плодов или ягод	200	0,44	0,10	34,00	141,2	350
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>37,46</b>	<b>33</b>	<b>70,62</b>	<b>953,81</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1490</b>	<b>51,42</b>	<b>54,11</b>	<b>150,57</b>	<b>1633,33</b>	
	<b>День 9 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная	200	5,80	10,36	45,70	300	79
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	351
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>12,75</b>	<b>13,52</b>	<b>74,21</b>	<b>582,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Степной" (морковка отварная, соленый огуц, картофель отварной, горошек зеленый консервированный, лук, масло растительное)	100	1,42	6,03	6,28	85	38
	Суп крестьянский с овощами	250	2,13	5,1	14,55	112,5	160
	Котлеты домашние (с соусом)	100	10,50	11,70	8,20	124	130
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>28,05</b>	<b>30,04</b>	<b>90,38</b>	<b>912,04</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>40,8</b>	<b>43,56</b>	<b>164,59</b>	<b>1494,96</b>	
	<b>День 10 (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная или гречневая	200	5,80	10,36	45,70	300	177
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>17,36</b>	<b>20</b>	<b>72,88</b>	<b>657,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанной и свеклы (2-й вариант)	100	1,60	7,10	5,90	94	8
	Суп картофельный с яичными хлопьями	250	3,05	3,25	13,93	97,25	79
	Плов (филе индейки, рис, томатная паста, морковь, лук)	250	16,48	16,89	26,03	322	265
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H

ИТОГО ЗА ОБЕД	920	49,23	30,5	106,56	1121,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	66,59	50,5	179,44	1779,01
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13410	464,45	452,76	1455,09	14843,57
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	7455	265,52	251,63	817,265	8311,29

Начальник  
производств  
енного  
отдела:

Экономист

по ценам:

Технолог:

*Савельева Е.Ю.*  
*Королева О.А.*

Примечание

:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. \ Тутельян В.А. \2012г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов. (допускаются замены: 1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп; 2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот; 3. Блюда из котлетной массы на натуральные; 4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: - соль йодированная; - дрожжи йодированные.).