

## СОГЛАСОВАНО:

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Меридиан»  
\_\_\_\_\_ Гусейнов С.Н.о  
\_\_\_\_\_ 2024г.

## Основное (организованное) меню для учащихся "Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2"

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	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>13,86</b>	<b>13,42</b>	<b>65,5</b>	<b>552,42</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	200	1,9	4,06	13,12	96,6	157
	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	71,60	7\10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>39,89</b>	<b>47</b>	<b>88,72</b>	<b>1109,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,75</b>	<b>60,42</b>	<b>154,22</b>	<b>1661,54</b>	
<b>День 2(вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стухенным)	150	22,00	17,22	56,37	468,71	222
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>33</b>	<b>26,54</b>	<b>96,22</b>	<b>868,81</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Борщ с картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>29,54</b>	<b>41,41</b>	<b>86,19</b>	<b>1060,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>62,54</b>	<b>67,95</b>	<b>182,41</b>	<b>1929,06</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	Н
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
Фрукты 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	200	2,84	3,68	15,04	115,4	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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>29,71</b>	<b>30,07</b>	<b>104,75</b>	<b>1041,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1440</b>	<b>40,45</b>	<b>48,2</b>	<b>178,02</b>	<b>1654,35</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
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<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	200	1,66	3,98	11,86	91,02	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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>48,16</b>	<b>30,61</b>	<b>94,02</b>	<b>1069,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>67,82</b>	<b>51,69</b>	<b>154,54</b>	<b>1695,3</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	Н
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>13,12</b>	<b>11,08</b>	<b>73,16</b>	<b>558,58</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с огурцами	100	2,75	6,75	2,75	83,38	11
Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,92	106,6	102
Голубцы ленивые (с мясом птицы)	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>29,39</b>	<b>24,75</b>	<b>90,13</b>	<b>937,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>42,51</b>	<b>35,83</b>	<b>163,29</b>	<b>1496,48</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)(пшеничная)	200	7,90	10,08	46,50	308,18	173
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<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 свежлы с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	35
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>33,71</b>	<b>31,91</b>	<b>84,55</b>	<b>1030,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>50,83</b>	<b>46,53</b>	<b>159,69</b>	<b>1644,5</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
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<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	200	1,7	4,4	11,7	93	52
Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	98
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>920</b>	<b>37,37</b>	<b>37,01</b>	<b>95,81</b>	<b>1050,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>54,16</b>	<b>59,52</b>	<b>135,8</b>	<b>1592,86</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	5\1
	Солянка	200	6,14	9,78	2,38	122	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>870</b>	<b>35,92</b>	<b>30,55</b>	<b>70,02</b>	<b>923,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>49,88</b>	<b>51,66</b>	<b>149,97</b>	<b>1602,83</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 огец,картофель отварной,горошек зеленый консервированный,лук,масло растительное)	100	1,42	6,03	6,28	85	38
	Суп крестьянский с овощами	200	1,18	3,94	4,88	61	98
	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>870</b>	<b>27,1</b>	<b>28,88</b>	<b>80,71</b>	<b>860,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>39,85</b>	<b>42,4</b>	<b>154,92</b>	<b>1443,46</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	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>17,36</b>	<b>20</b>	<b>72,88</b>	<b>657,54</b>	
Салат из капусты белокачанной и свеклы (2-й вариант)	100	1,60	7,10	5,90	94	8
Суп картофельный с яичными хлопьями	200	2,44	2,6	11,14	77,8	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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>48,62</b>	<b>29,85</b>	<b>103,77</b>	<b>1102,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>65,98</b>	<b>49,85</b>	<b>176,65</b>	<b>1759,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14390</b>	<b>527,77</b>	<b>514,05</b>	<b>1609,51</b>	<b>16479,94</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>7920</b>	<b>296,875</b>	<b>281,95</b>	<b>893,08</b>	<b>9119,75</b>	

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог:

Примечание:

*Васильева С.В. Дуб*  
*Ворожцова А.А. Д*

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А\2017г.
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 коллетной массы на натуральные; 4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: - соль йодированная; - дрожжи йодированные.).