

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора школы
МОБУ «Новочеркасская СОШ»
_____/Золотых Н.А./
Подпись Ф.И.О

Примерное двухнедельное меню в 5-11 классах (ОВЗ) на 2024-2025 учебный год

День 1

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
54	Плов из говядины	25/200	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,5	48
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	ИТОГО:	950	48,95	32,40	133,7	995,68	61,53	82,75	200,45	106,9	66,53	8,81	238,01

День 2

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
29	Борщ с капустой	250	9,3	7,27	11,92	222	0,035	3,02		8,84	6,776	16,9	0,194
40	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,95	9,72	5,4	153	0,07	0	6,48	15	102	12	1
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
78	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,5	8	42	0,6	4,4	0,04	10	0
	ИТОГО	880	39,07	22,17	110,82	792,1	8,285	51,02	7,1	44,85	143,216	41,1	156,414

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													

197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0	26,45	71,95	25,90	0,98
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	11,48	4,02	4,63	103,35	0,12	3,24	0,21	64,5	33,6	0,68	210
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
128	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	119	14	91	0,1	0,03	0,6	0,02
	ИТОГО	880	33,08	17,98	128,06	764,5	119,65	35,33	91,34	140,96	153,48	30,05	447,20

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
27	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	56,4	27	2,76	102,6
32	Жаркое по-домашнему	25/150	22,54	17,33	22,13	334,08	0,11	9,75	0,22	33,80	336,30	71,41	4,38
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	2,3	0,02	5	0

ИТОГО	800	42,04	26,21	94,83	706,33	19,36	29,21	16,29	104,11	383,92	80,56	146,2
-------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
29	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	9,3	7,27	11,92	222	0,12	11,3	0,14	52,6	38,84	1,34	115,8
40	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
	Куры тушеные	60/30	25,5	25,2	45,1	513	6,3		4,3	1,3		5	7,6
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20	0	151,6	0	0,06	20	4,4
	ИТОГО	830	53,62	34,55	148,52	157,96	26,72	20,65	156,18	86,40	86,40	29,16	340,66

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													

197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0	26,45	71,95	25,90	0,98
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
51	Поджарка из говядины	25/15	5,2	8,6	42,3	52,4	0,199	0,15	0,0	31,901	316,173	36,16	2
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
128	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	119	14	91	0,1	0,03	0,6	0,02
	ИТОГО	825	26,8	22,56	165,73	712,55	119,729	32,24	91,13	108,361	436,053	65,530	239,20

День 7

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
40	Макаронны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
	Куры тушенные	50/25	25,5	25,2	45,1	513	6,3		4,3	1,3		5	7.6
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20	0	151,6	0	0,06	20	4,4

	ИТОГО	825	52,6	36,15	139,7	1059,08	26,62	11,78	155,94	93,51	223,14	28,49	269,52
--	-------	-----	------	-------	-------	---------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	--------

День 8

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			

Завтрак

27	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	56,4	27	2,76	102,6
54	Плов из говядины	25/200	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,5	48
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	ИТОГО	950	46,7	30,98	136,9	982,25	61,51	78,43	200,5	88,10	60,79	10,28	238,31

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			

Завтрак

28	Суп картофельный с бобовыми на костном	250	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
----	--	-----	------	------	------	--------	------	------	------	------	-------	------	-------

	бульоне												
32	Жаркое по-домашнему	25/150	22,54	17,33	22,13	334,08	0,11	9,75	0,22	33,80	336,30	71,41	4,38
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20	0	151,6	0	0,06	20	4,4
	ИТОГО	800	44,99	24,33	90,53	724,76	0,5	24,88	0,36	138,11	402,74	74,71	194,38

День 10

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
29	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	52,6	38,84	1,34	115,8
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
60	Мясо тушеное	25/15	25,5	25,2	45,1	513	0,05	0,42	0,05	7,82	37,8	1,93	179
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1

17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	ИТОГО	915	77,63	41,82	138,66	1033,8	0,48	18,92	0,2	93,23	111,44	5,52	482,52