

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся
с ОВЗ 1-11 классов**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход,г р	Цена	Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, Ккал
1 день							
завтрак							
173	каша пшеничная с маслом	200/10		9,0	12,0	56,0	370,0
382	какао	200		4,0	3,2	26,74	150,8
3	Бутерброд с сыром	50		6,9	8,5	14,2	161,0
338	банан	200		3,0	0	47,2	200
обед							
102	Суп картофельный с бобовыми	250		4,39	4,22	13,23	141,0
302	Гречка	150		7,5	6,3	40,72	249,6
293	Курица	50		11,6	12,2	0,55	159,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
2 день							
Завтрак							
302	Гречка	150		7,5	6,3	40,72	249,6
268	Котлета мясная	90		13,14	10,0	19,8	222,28
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
389	сок	200		1	0	27,8	116,8
23	Салат свежих помидоров	100		1,1	6,1	6,9	87
обед							
103	Суп с макар. изделиями	250		8,02	8,7	17,57	192,8
265	Плов	250		17,90	6,6	52,10	339,0
376	Чай	200		0,07	0	15	60
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
3 день							
Завтрак							
210	омлет натуральный маслом	200		19,6	25,0	20,76	387,0
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	21,82	88,0
449	Печенье песочное	70		3,08	11	34,44	256,2
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
Обед							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВАСОГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА",** Дементьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

11.02.25 11:27
(MSK)

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7

103	Суп картофельный с пшеном	250		2,2	2,83	20,58	116,5
309	Макаронны отварные	150		5,66	5,0	28,6	179,4
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
274	Зрза	70		8,46	12,7	12,5	179,66
331	Соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
4 день							
Завтрак							
309	Макаронны отварные	150		5,66	5,0	28,6	179,4
294	Котлета из курицы	90		15,0	15,0	13,50	243,90
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
342	Напиток из груш	200		0,16	0	29	116,6
341	апельсин	200		1,35	0	61,35	250,5
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
Обед							
96	Рассольник	250		1,58	4,48	10,7	113,3
312	Картофельное пюре	150		3,0	350	18,57	132,60
260	Гуляш	50/50		15,4	6,4	3,7	134,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
5 день							
Завтрак							
259	Жаркое	250		17,46	8,46	31,74	362,0
20	Салат свежих огурцов	100		0,8	6,0	3,4	71,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
342	Вишневый напиток	200		0,4	0,0	29,2	118,60
338	Мандарин	100		1,0	0,0	48,0	195,0
Обед							
88	Щи из свежей капусты	250		2,39	6,75	12,25	118,75
302	Рис	150		3,59	4,78	39,30	214,50
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
230	Минтай жареный	50		7,55	5,6	1,5	87,25
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
6 день							
Завтрак							
174	Каша рисовая	200/10		8,0	12,0	73,3	435,0
382	какао	200		4,0	3,2	26,74	150,8
3	Бутерброд с	50		6,9	8,5	14,2	161,0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВАСОГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА", Дементьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

11.02.25 11:27
(MSK)

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7

	сыром						
338	яблоко	150		0,6	0	18,9	78,0
Обед							
82	Борщ	250		1,8	4,9	15,2	112,25
302	Перловка	150		4,42	4,74	35,55	202,5
297	Фрикадельки из курицы	50		7,5	7,5	6,75	121,95
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
7 день							
Завтрак							
302	Рис	150		3,59	4,78	39,30	214,50
293	Курица	100		23,2	24,4	1,11	317,97
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
389	сок	200		1,0	0	27,8	116,8
20	Салат свежих огурцов	100		0,8	6,0	3,4	71,0
Обед							
102	Суп картофельный с бобовыми	250		4,39	4,22	13,23	141,0
211	омлет с сыром и маслом	200		24,96	32,82	20,59	475,64
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
8 день							
Завтрак							
309	Макароны отварные	150		5,66	5,0	28,6	179,4
279	Тефтели мясные	90		13,5	24	24	368,25
331	соус	30		0,54	0,2	0,2	23,34
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	21,28	88,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
338	мандарин	100		1,0	0	48,0	195,0
Обед							
96	Рассольник	250		1,58	4,48	10,7	113,3
289	Рагу из птицы	250		15,6	21,3	29,0	370,2
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
9 день							
Завтрак							
291	Плов	250		18,0	26,0	48,0	495
23	Салат свежих помидоров	100		1,1	6,1	6,9	87,0
342	Напиток из груш	200		0,16	0	29,0	116,6
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВАСОГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА", Дементьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

11.02.25 11:27
(MSK)

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7

338	банан	200		3,0	0	47,2	200
	Обед						
103	Суп с макар. изделиями	250		8,02	8,7	17,57	192,8
302	Гречка	150		7,5	6,3	40,72	249,6
251	Поджарка	50/15		15,7	8,3	3,7	152,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
	10 день						
	Завтрак						
312	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	18,57	132,6
321	Капуста туш.с мясом	150		18,57	9,0	16,5	224,9
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
342	Вишневый напиток	200		0,44	0,0	29,20	118,60
341	апельсин	200		1,35	0	61,35	250,5
	Обед						
103	Суп картофельный с пшеном	250		2,2	2,83	20,58	116,5
309	Макароны	150		5,35	4,85	28,58	179,40
280/331	Фрикадельки в соусе	50/30		8,20	11,1	8,70	168,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна- принят 2011 год-544 с

И.о.директора МБОУ «Нововасюганская СОШ»

Т.В. Дементьева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВАСЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Дементьева Тамара Викторовна, Заместитель директора по УР

11.02.25 11:27
(MSK)

Сертификат 1BCFBA9572A4246467A4FB7216577DD7