



Утверждаю  
ИП Нейжмак Александр Иванович  
А.И. Нейжмак  
2022г.



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 17  
2022г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное 10-дневное меню школьных обедов для учащихся ОВЗ на 2022-2023 учебный год**  
**обед ОВЗ 1-4 класс**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1 День: понедельник								
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	55	10,25	8,94	0,25	122,47	220,9	25,32
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Мини рулетик Яшкино 35г	35	0,23	0,05	6,58	28,1	983	19,99
Итого за Обед		800	23,33	21,62	112,06	752,39		74,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1 День: вторник								
Обед								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	9
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	11,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Печенье Чоко Пай 28г	28	2,3	5	65,8	281	968,03	12,15
	Сок фруктово-ягодный 0,2	200			9,5	38	951,01	19,99
Итого за Обед		888	14,99	17,25	90,73	693,55		74,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя: 1 День: среда								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	3,98	13,6	110,31	100,1	10,36
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	35,85
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Фрукт свежий	100					952,03	19,99
Итого за Обед		860	29,25	28,66	103,65	689,46		74,99

Неделя: 1 День: четверг								
Прием	Пищевые вещества			Энерге-	№			



	ВафлиКДВ Джумка 37г	37	8,5	24	66	510	985	19,99
Итого за Обед		777	25,26	46,32	139,77	1137,97		74,99
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	
	Чахохбили	100	10,92	14,79	5,09	198,02	220,6	9,01
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	29,2
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	834	5,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	3,15
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	4,71
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	2,44
	Пирожное Бегемотик Бонди	30	2,13	6,96	11,43	117	984	1,4
Итого за Обед		820	26,41	35,1	100,94	842,88		19,99
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	
	Плов куриный	50/150	18,49	21,97	37,12	424,33	220,41	9,84
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,6	913	32,45
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	2,34
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	7,75
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,22
	Мини рулетик Яшкино 35г	35	0,23	0,05	6,58	28,1	983	1,4
Итого за Обед		755	25,39	26,13	103,25	777,79		19,99
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,16	5,98	9,56	101,94	100,16	
	Оладьи из пчени с морковью	60	11,28	10,26	4,14	155,4	220,61	12,73
	Рис припущенный	130	3,21	4	32,54	182,42	857	27,02
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	7,07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	4,95
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,83
	Сок фруктово-ягодный 0,2	200			9,5	38	951,01	1,4
Итого за Обед		900	20,53	21,42	113,49	780,21		19,99
Итого за период		8 026	246,64	310,64	1097,04	8379,51		74,99
Среднее значение за период			24,7	31,1	109,7	838		
При составлении меню использовалась литература:								
1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г								
2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"								

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука  
1996 г

4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г