


Согласовано  
Заместитель директора по АХЧ  
МБОУ «Середкинская СОШ»

  
\_\_\_\_\_  
(Проскурина О.А.)

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Середкинская СОШ»  
  
(Горбунова А.А.)  
Приказ № 125 от 5.08.2024г

**МБОУ «Середкинская СОШ»**  
**Перспективное меню.**  
**Горячее питание 12 лет и старше ОВЗ**  
**(с 01.09.2024г.)**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
39	Каша манная на молоке со сливочным маслом	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	3,95	5,77	0	0,05
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	1	0
368	Апельсин	180	0,4	0,4	10,3	44								
	Итого		11,58	27,58	87,26	543,56	0,29	9,83	59,02	0,02	10,21	24,03	3,66	4,03

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
197	Суп рассольник	250	13,81	13,16	67,34	589,2	0,1	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94
688	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
672	Курица запеченная	80	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	3,95	5,77	0	0,05
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Мандарины	200	0,8	0,2	7,5	38								
	Итого		29,41	24,91	187,19	1,376	0,16	1,83	20	0,17	75,3	216	46,4	49,57

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
93	Каша дружба	200	4,02	6,6	53,6	235,71									
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	3,95	5,77	0		0,05
368	Яблоко	200	172	0,4	0,4	10,3	44								1,11
1	Хлеб	120	8,12	0,56	72,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		18,22	21,29	155,75	803,44	794,51	4,18	20	0,66	32,26	91,79	107,63		109,26

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
140	Лапша домашняя	300	3,2	2,2	14,8	99									
462	Тефтели припущенные	90	8,8	13,06	9,66	191,33	0,06	0,85	39	2,03	43,9	106,7	21,6		0,96
8	Хлеб	120	4,8	1,6	33,4	171,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2		0,44
56	Гречневый гарнир со сл.маслом	150	6,68	4,61	4,83	255,33	0,2	0	0	0	14,6	210	140		5,01
639	Компот из с/ф	200	10	0,06	35,2	110	0,02	4	38,3	0,2	14	14	8		2,8
368	Яблоко	200	172	0,4	0,4	10,3	44								
	Итого		206,64	25,07	151,46	894,91	0,88	25,01	64,29	67,84	124,05	295,45	115,9		6,19

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория 12-18 ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0,045	5,9	67	21,8	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
368	Яблоко	200	172	0,4	0,4	10,3	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		24,04	28,083	95,12	735,77	0,100	2,81	56,6	0	216,18	319,56	27,16	3,18

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
208	Суп с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,14	104,75	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	33,3
436	Жаркое по домашнему	180	7,33	12,3	14,91	284,6		0	10,8	0,36	11,91	119,99	99,99	3,36
71	Салат винегрет	80	1,2	10,68	12,6	68,76		1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56
1	Хлеб	120	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
368	Апельсин	200		0,37	14,99	44,00								
	Итого		29,24	34,51	118,21	888,10	0,237	24,06	48,6	0,68	73,73	334,16	148,1	38,4



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория 12-18 ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
438	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,09	0,91	30,6	0	114,2	260,5	19,5	2,94
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	3,95	5,77	0	0,05
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
41	сыр	15	2,32	2,95	0	36,4		2,84	30,6	0,6	165,57	143,75	24	4,05
	Итого		8,38	6,37	44,47	383,89								

Обед														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
289	Суп гороховый с куриным мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,20	0	1,2	99,9	393	57	2,7
304	Плов с курицей	210	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
274	Кисель	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
33	Нарезка: огурцы свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
338	Груша	185	0	0,56	17,58	63,25								
	Итого		23,56	22,87	154,36	743,86	0,21	22,95	0	1,26	141,34	532,17	68,5	4,11

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория 12-18 ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
112	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200	5,35	8,78	22,15	176,68	0,03	0	20	0,045	5,9	67	21,8	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	3,95	5,77	0,05	0
	мармелад	30	0,002	0,15	69,95	280			59	0	0	0	0	0
1	Хлеб	120	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		9,98	12,98	98,85	832,12	0,04	1,83	79	0,045	9,85	72,77	21,85	47

Обед														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Рассольник с кур.мясом	300	2,27	2,51	4,19	104,75	0,1	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94
20	Картофельное пюре	180	1,03	3,41	0,71	106,93	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
32	Рыба припущенная	60	43,98	24,09	7,70	126,687	0,05	0,45	6	0	11,4	120,5	9	0,41
8	Хлеб	120	4,56	1,8	29,88	115	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Чай с лимоном	200	0,48	0,10	12,27	59,16	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
	Печенье	20	1,28	1,12	32,36	140								
338	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,60								
	Итого		18,49	19,843	147,7	937,34	0,29	7,14	79,67	0,93	110,35	599,76	127,11	7,1

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория 12-18 ОБЗ

№ рецепта	943	Чай с сахаром	200			0.14	0.04				27,5				110
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe	
		250	3,68	5,85	14,45	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51	
93	Суп молочный с вермишелью	200	0.14	0.04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14	
943	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14	
		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0		0	0	0	0	0	
1	Хлеб	368	138	0,4	0,4	10,3	44								
368	Апельсин		8,38	14,57	71,57	471,64	0,100	2,74	89,6	0	176,6	149,04	29,3	29,95	
	Итого		8,38	14,57	71,57	471,64	0,100	2,74	89,6	0	176,6	149,04	29,3	29,95	

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
		250	13,15	12,86	41,4	474,82	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
187	Щи с кур. мясом	250	13,15	12,86	41,4	474,82	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
286	Тефтели припущенные	80	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	2,03	43,9	106,7	21,6	0,96
		80	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	2,03	43,9	106,7	21,6	0,96
		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Хлеб	160	6,38	5,28	32,79	203	0,180	0	0,02	0,36	12,98	208,5	67,5	3,95
679	Гречневый гарнир с маслом	160	6,38	5,28	32,79	203	0,180	0	0,02	0,36	12,98	208,5	67,5	3,95
87	Чай каркаде	200	0,04	0	16,1	65,2	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
		200	0,04	0	16,1	65,2	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
		187	0,4	0,4	103.	44								
386	Яблоко	187	0,4	0,4	103.	44								
	Итого		33,4	28,85	234,52	45,055	0,3	20,91	39,02	2,4	105,76	369,48	111,83	117,61



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	3,95	5,77	0	0,05
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	20	1,28	1,12	32,36	140								
	Итого		10,5	5,71	124,84	588,44	448,49	1,83	20	0	14,65	44,37	7,9	0,52

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
25	Суп с мак.изд. с кур. мясом	250	1,18	2,56	7,65	84,59		10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
436	Жаркое по домашнему с говядиной	150	7,33	12,3	14,91	284,6	0,13	5,61	15	0	19,44	210,63	41,06	2,52
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
8	Хлеб	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0	0	0	0	0	0	0	0
294	Нарезка: огурцы свежие	50	0,72	0,09	2,90	11,0	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
62	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0,03	10	0,00	0,00	16	11	9	0,3
	Итого		37,71	21,75	109,09	679,07	0,18	16,17	15	0	77,42	285,99	79,04	5,84



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 ОБЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
438	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,09	0,91	30,6	0	114,2	260,5	19,5	2,94
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Итого		21,29	25,63	59,67	555,77	0,1	2,81	56,6	0	216,18	319,56	27,16	3,18

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
197	Рассольник	250	13,81	13,16	67,34	589,2	0,100	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94
417	Макаронь отварные	160	5,28	7,75	37,58	234,60	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
672	Курица запеченная	80	3,48	18,23	5,88	276,25	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
33	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
368	Апельсин	368	138	0,4	0,4	10,3	44							
	Итого		166,99	43,87	165,94	1399	44,18	12,62	20	0,37	106,44	248,81	66,94	6,72

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория 12-18 ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
39	Каша манная на молоке со сливочным маслом	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
62	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Итого		21,29	25,63	59,67	555,77	0,1	2,81	56,6	0	216,18	319,56	27,16	3,18

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
56	Суп лапша клецки	250	13,9	8,93	20,14	120	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01
304	Плов с куриным мясом	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
274	Кисель	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	Конфета шок.	20	0,4	2,63	5,92	49,1								
386	Мандарин	180	0,9	0,2	8,1	38,76								
	Итого		45,76	33,55	146,53	974,41	0,16	9,75	72	0,06	105,25	402,25	99,66	4,67

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория 12-18 ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша дружба на молоке со сливочным маслом	220	7,38	2,7	10,62	102,6	0,05	1,08	18	0	223,2	171	27	0,18
943	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	1	0
	Итого		12,08	11,42	67,74	429,04	429,1	2,91	77	0,41	238,18	182,06	32,6	32,49

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
170	Борщ со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
245	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	0	11,4	120,5	9	0,41
1	Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
71	Салат винегрет	100	1,65	12,54	15,1	114,61								
386	Яблоко	150	0,9	0,2	8,1	38,76								
	Итого		30,01	24,59	206,38	704,56	0,25	30,74	31,5	0	106,74	269,39	67,16	2,75

Рецепты блюд составлены при использовании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий автора Н.Э. Харченко 2020 года.

Меню составила . Заместитель директора по АХЧ: Проскурина О.А.