

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙОЗОС ВЕЛОДОМОН ВЕСЬКОДЛАНИН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЪЯБОЖ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНИН  
«ВЕЛОДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОР ШКОЛА» ЩЕЛЪЯБОЖ СИКТ

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 21 » декабря 2022 г.

№ 265

Директор школы

  
О.Л. Вокуева



**Примерное десятидневное  
основное (организованное) меню  
для детей с ограниченными возможностями  
здоровья (ОВЗ)  
МБОУ «СОШ» с. Щельябож**

Осенне-зимний сезон

2022 г.

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак :</b>						
Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	9,9	48,9	319	ТК № 191
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	ТК № 306
Плюшка «Новомосковская»	100	7,8	5,8	51,0	295	ТК № 286
<b>Всего:</b>	<b>550</b>	<b>18,6</b>	<b>19</b>	<b>113,6</b>	<b>712</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,5	10,6	115	ТК № 55
Макаронные изделия отварные	220	8,0	8,1	48,9	311	ТК № 227
Котлеты из мяса	120	11,1	11,3	14,5	207	ТК № 99
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>940</b>	<b>29,6</b>	<b>26,9</b>	<b>131,4</b>	<b>915</b>	

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценност ь (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Макаронные изделия отварные	220	8,0	8,1	48,9	311	ТК № 227
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Котлеты из мяса	120	11,1	11,3	14,5	207	ТК № 99
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № „,5
<b>Всего:</b>	<b>640</b>	<b>27,2</b>	<b>20,4</b>	<b>120,8</b>	<b>800</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценност ь (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	300	9,0	5,4	38,9	253	ТК № 65
Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	215	ТК № 146
Сосиска отварная	100	9,8	24,9	0,8	267	ТК № 131
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>930</b>	<b>31,6</b>	<b>38,6</b>	<b>127,8</b>	<b>1017</b>	

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценност ь (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Омлет натуральный	200	19,5	36,8	3,5	423	ТК № 234
Компот из смеси сухофруктов	220	0,55	0,11	33,99	135,3	ТК № 310
Горошек зелёный консервированный отварной	100	2,9	4,2	6,0	82	ТК № 7.13
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	186	ТК №1
<b>Всего:</b>	<b>565</b>	<b>25,35</b>	<b>53,81</b>	<b>58,09</b>	<b>826,3</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценност ь (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133	ТК № 58
Оладьи с молоком сгущённым	180	13,7	12,6	74,8	474	ТК № 261
Компот из смеси сухофруктов	220	0,55	0,11	33,99	135,3	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>24,55</b>	<b>20,11</b>	<b>172,49</b>	<b>988,3</b>	

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша гречневая вязкая на молоке	250	111,2	11,4	45,4	344	ТК № 193
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	ТК № 301
Бутерброд с маслом	30	2,4	12,7	14,6	186	ТК № 1
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Всего:</b>	<b>580</b>	<b>115,6</b>	<b>26</b>	<b>81,1</b>	<b>639</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Уха рыбацкая	250	11,1	5,2	13,3	149	ТК № 72
Рис припущенный	100	2,4	3,2	24,6	141	ТК № 8.2
Котлеты из мяса	120	11,1	11,3	14,5	207	ТК № 99
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	ТК № 248
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>820</b>	<b>33,3</b>	<b>23</b>	<b>113,2</b>	<b>817</b>	

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшённая молочная жидкая	250	9,2	10,6	45,2	309	ТК № 208
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	ТК № 324
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	186	ТК № 1
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>12</b>	<b>23,7</b>	<b>89,6</b>	<b>618</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Суп крестьянский с крупой	300	2,8	6,6	15,3	138	ТК № 67
Макаронные изделия отварные	220	8,0	8,1	48,9	311	ТК № 227
Куры отварные	100	26,1	24,6	0,3	327	ТК № 132
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,2	66	ТК № 42
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>1020</b>	<b>46,4</b>	<b>42,9</b>	<b>130,1</b>	<b>1124</b>	

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	180	ТК № 78
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	59	ТК № 10.1
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Всего:</b>	<b>740</b>	<b>19,9</b>	<b>12</b>	<b>91,2</b>	<b>568</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Свекольник	300	3,0	5,4	18,0	138	ТК № 70
Плов из курицы	250	22,8	29,0	40,2	521	ТК № 138
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>850</b>	<b>34,2</b>	<b>35,5</b>	<b>137,4</b>	<b>1028</b>	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша молочная «Дружба»	250	7,9	10,8	41,9	300	ТК № 210
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	ТК № 306
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК №1.5
Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	33	
<b>Всего:</b>	<b>650</b>	<b>19,9</b>	<b>15,1</b>	<b>111,3</b>	<b>674</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с крупой	300	3,2	2,6	23,2	136	ТК № 63
Каша гречневая рассыпчатая	250	14,7	11,9	64,4	455	ТК № 183
Колбаса варёная	30	4,1	2,7	-	41	ТК № 1.1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>880</b>	<b>30,1</b>	<b>18,2</b>	<b>145</b>	<b>914</b>	



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная жидкая	250	7,7	10,3	37,9	278	ТК № 205
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	ТК № 310
Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	59	ТК № 10.1
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Всего:</b>	<b>690</b>	<b>21,3</b>	<b>16,2</b>	<b>127,1</b>	<b>753</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	5,4	24,2	179	ТК № 61
Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	215	ТК № 146
Котлеты или биточки рыбные	120	28,8	14,0	16,6	311	ТК № 83
Овощи натуральные солёные	50	0,5	0,1	0,8	8	ТК № 7.11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>1000</b>	<b>49</b>	<b>27,9</b>	<b>151,5</b>	<b>1082</b>	

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша кукурузная молочная жидкая	250	7,7	10,2	46,5	300	ТК № 214
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Бутерброд с повидлом	40	2,4	11,2	37,0	258	ТК № 4
Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	42,3	
<b>Всего:</b>	<b>590</b>	<b>11,2</b>	<b>21,6</b>	<b>100,7</b>	<b>636,3</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценнос ть (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	300	9,0	5,4	38,9	253	ТК № 65
Оладьи с молоком сгущённым	180	13,7	12,6	74,8	474	ТК № 261
Компот из смеси сухофруктов	220	0,55	0,11	33,99	135,3	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>31,15</b>	<b>19,11</b>	<b>195,99</b>	<b>1108,3</b>	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 – 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,2	10,6	45,2	309	ТК № 209
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	ТК № 301
Бутерброд с маслом	30	2,4	12,7	14,6	186	ТК № 1
Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	33	
<b>Всего:</b>	<b>580</b>	<b>14</b>	<b>25</b>	<b>78,6</b>	<b>590</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Обед:</b>						
Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133	ТК № 58
Каша гречневая рассыпчатая	250	14,7	11,9	64,4	455	ТК № 183
Котлеты из мяса	120	11,1	11,3	14,5	207	ТК № 99
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	ТК № 248
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	ТК № 1.5
<b>Всего:</b>	<b>1020</b>	<b>36,9</b>	<b>32,9</b>	<b>155,1</b>	<b>1115</b>	

#### Литература:

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, часть 1, ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2021 г.
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, часть 2, ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2021 г.