



Утверждаю
МКОУ «Гимназия 1» г. Нальчик
Ордокова Л.А.
приказ № 100 от 31.08.2023

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОВЗ**

День 1

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
102	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13	118,6
246	Гуляш из говядины	80	13,61	9,87	3,35	153,39
309	Макароны отварные	100	5,45	5,78	32,9	211,37
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	70	4,86	0,6	29,28	145,2
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 2

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
83	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	8,7	83
2629	Плов из курицы	180	17,8	13,7	27,32	304
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
ПР	Банан	150	1,5	0,5	21	96
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 3

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
2870	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62
ПР	Мясо тушенное с макаронами	200	5	4,4	15,4	121,9
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 4

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
2316	Суп картофельный с макаронами	200	2,91	2,29	21,02	116,39
2749	Тефтели из говядины	80	7,61	9,37	9,87	158,91
7885	Картофельное пюре	100	4,3	6,05	42,3	164,2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 5

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
36	Свекольник со сметаной	200	2,238	5,38	11	98,677
2785	Яйцо отварное	1	12,8	11,6	0,7	158,7
2921	Макароны отварные с сыром	150	6	4,9	24,1	163,5
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52
ПР	Пряник	50	5,6	5	76,3	362
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 1

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
436	Соус по-домашнему	200	27,54	7,47	21,95	265
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 2

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
83	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	8,7	83
304	Плов из говядины	180	23,56	19,5	23,28	535,3
2857	Салат из свежей капусты и моркови	50	0,85	3,05	5,41	52,44
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 3

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
2316	Суп картофельный с макаронами	200	2,91	2,29	21,02	116,39
619	Запеканка творожная со сметаной	80/5	11,8	7,3	20,3	194,8
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Банан	150	1,5	0,5	21	96
ПР	Печенье	30	7,5	9,8	74,4	417
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 4

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
102	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13	118,6
5719	Поджарка говяжья	80	22,38	19,54	4,26	286,32
309	Макароны отварные	100	5,45	5,78	32,9	211,37
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 5

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
36	Свекольник со сметаной	200	2,238	5,38	11	98,677
290	Курица в сметанном соусе	100	20,46	22,28	0,06	283,1
ПР	Пшенная каша	100	2,8	3,40	16,80	109
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
Полдник						
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

Список, используемой литературы.

1. Могильный М.П.(ред.)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи принт,2005г.
2. Могильный М.П.(ред.)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи принт,2007г.
3. Могильный М.П.,В.А. Тутельяна.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи 2010г.
4. Могильный М.П.,В.А. Тутельяна.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи 2017г.
5. Сборник технических нормативов.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах.под ред.В.Т.Лапшиной. М:"Хлебпродинформ",2004г.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.И.Цыганенко,М.И.Пересичный 2005г.
7. <https://tekhnolog.com>