

Утверждаю

Директор МАOU «Молчановская СОШ №2»

О.А. Трей

2025г.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»

Примерное 10 – ти дневное меню на весенне – осенний период для детей школы (с 12 лет и старше) ОВЗ

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
Москва Дели Плюс, 2015г.)

День: Понедельник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день (Понедельник)																
Завтрак																
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06		
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		25,38	27,07	78,98	661,38	0,16	2,51	24,4	0,39	182,55	377,99	72,88	4,47		
Обед																
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5	111,67		1,92			21,45	59,94	20,8	0,68		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37	103,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
294	Котлета из курицы с маслом сливочным	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		33,35	36,19	103,07	905,84	0,38	16,33	53,8	0,78	164,79	295,74	116,67	7,66		
Итого за день:			58,73	63,26	182,05	1567,2	0,54	18,84	78,2	1,17	347,34	673,73	189,55	12,13		
406*	Пирог с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	213	0,053	0,17	12,08		14,31	44,32	15,88	0,8		

День: Вторник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ

№ рецен-та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2 день (Вторник)																
Завтрак																
290	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
388	Напиток витаминный	200			19,4	78	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за завтрак:			14,02	11,96	37,4	314,14	0,09	1,4	30,1	0,57	42,48	146,5	55,79	1,89		
Обед																
Салат из солёных огурцов с луком			100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55		23,28	28,24	13,44	0,61		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	3,16		42,68	88,10	35,58	2,05		
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:			34,64	32,46	121,21	930,18	0,65	13,18	35,7875	1,49	240,82	618,5	268,62	10,73		
Итого за день:			48,66	44,42	158,61	1244,32	0,74	14,58	65,888	2,06	283,3	765	324,41	12,62		
* наименование может меняться																
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ

№ рецеп та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3 день (Среда)																
Завтрак																
279	Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81		
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79			44,38	103,92	33,3	1,21		
342	Компот из вишни, яблок	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,01	2,7			22,2	12	11,86	0,27		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за завтрак:			14,68	12,16	77,28	479,44	0,28	25,2	35,06	0,39	99,33	243,63	73,35	3,62		
Обед																
67	Винегрет овощной с солёными огурцами	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		2,95	31,24	43,27	19,53	0,83		
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:			26,50	32,83	98,50	800,77	0,30	18,72	30,10	3,73	121,44	278,60	106,44	4,51		
Итого за день:			41,18	44,99	175,78	1280,21	0,58	43,92	65,16	4,12	220,77	522,23	179,79	8,13		
* наименование может меняться																
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		

День: Четверг
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ

Возрастная категория: 1-й и старше. ОДЗ																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 день (Четверг)																
Завтрак																
294	Котлета из курицы с маслом сливочным	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за завтрак:			33,3	27,05	93,1	749,24	0,52	2,2	73,8	1,1	210,26	440,82	209,1	9,55		
Обед																
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05			17,74	31,84	17,46	0,83		
101	Суп картоф. с крупой и консерв	250	2,70	3,10	7,40	67,80	0,09	8,25			26,70	55,98	22,78	0,88		
260	Уляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06		
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6		
359	Кисель	200			23,5	95	2,4	2,4			22,45	18,5	7,26	0,19		
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:			27,47	33,04	111,36	853,42	2,67	29,62	0	0,78	104,14	385,81	108,94	6,22		
Итого за день:			60,77	60,09	204,46	1602,66	3,19	31,82	73,8	1,88	314,4	826,63	318,04	15,77		
* наименование может меняться																

День: Пятница
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ

Возрастная категория 12 лет и старше 055																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5 день (Пятница)																
Завтрак																
259	Жаркое по домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	0,18	9,66			43,58	293,93	60,69	5,51		
388	Напиток из шиповника	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		26,67	26,44	85,44	687,95	0,23	10,46	0,00	0,59	56,32	366,03	103,59	6,80		
Обед																
40*	Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9		
120	Суп с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33		163	136,88	26,68	33		
232*	Рыба запеч. в смет./с овощ	100/25	7,02	7,16	16,23	163	0,06	0,09	23,94		38,34	112,33	22,55	1,1		
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79			44,38	103,92	33,3	1,21		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		24,29	25,43	128,26	863,48	0,49	31,81	76,74	0,78	311,56	494,01	143,92	37,57		
	Итого за день:		50,96	51,87	213,7	1551,43	0,72	42,27	76,74	1,37	367,88	860,04	247,51	44,37		

* наименование может меняться

40*	Салат картоф-ый с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9			
39*	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,29	1,2			
42*	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75			
234*	Теплень рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84			
234*	Котлеты рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84			

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.							Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
6 день (Понедельник)																	
Завтрак																	
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81			
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
Итого за завтрак:			19,18	17,23	72,18	523,03	0,15	3,33	12,63	0,39	44,41	190,34	60,44	3,61			
Обед																	
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	68,60	0,03	4,69			22,32	39,59	13,19	0,57			
88	Щи со свежей капустой	250/5	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99			
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7			
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6			
349	Компот из кураги	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66			
Итого за обед:			24,34	30,78	120,62	860,69	0,28	28,27	30,10	3,63	141,33	324,28	112,89	4,22			
Итого за День:			43,52	48,01	192,8	1383,72	0,43	31,6	42,73	4,02	185,74	514,62	173,33	7,83			
* наименование может меняться																	
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7			
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7			

День: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше ОБЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7 день (Вторник)																
Завтрак																
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6		
389	Сок	200			20	81,2	0,02	4			14	14	8	2,8		
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		6,75	6,74	78,51	402,98	0,09	4	0	0,39	22,54	113,24	37,51	3,73		
Обед																
	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	9,25	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,3	1,2		
39*	Суп картоф. с мясными фрикад.	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08			29,70	72,23	29,68	1,15		
104	Тефтель из курицы с соусом	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
294	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47		
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48		
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		41,8	37,35	133,85	1107,58	0,77	19,35	78,2	1,49	292,62	612,95	281,32	12,58		
	Итого за день:		48,55	44,09	212,36	1510,56	0,86	23,35	78,2	1,88	315,16	726,19	318,83	16,31		
	* наименование может меняться															
42*	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75		
40*	Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9		

Неделя: Вторая

Macca

Бюджетная калитория. 12 лет и старше. ОДЗ																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8 день (Среда)																
Завтрак																
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за завтрак:																
			21,3	17,47	81,75	571,08	0,16	1,41	30,1	0,39	75,53	173,14	68,89	2,84		
Обед																
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,04	4,68		2,38	90,93	55,80	18,11	0,74		
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00		42,68	88,10	35,58	2,05		
139	Капуста тушеная с мясом	100/50	17,12	6,75	14,4	186,83	0,08	28			89,59	174,81	30,97	2,39		
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79			44,38	103,92	33,3	1,21		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:																
			33,88	25,59	114,20	835,86	0,58	63,13	0,00	3,16	295,58	479,23	140,16	7,41		
Итого за день:																
			55,18	43,06	195,95	1406,94	0,74	64,54	30,1	3,55	371,11	652,37	209,05	10,25		

День: Четверг
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день (Четверг)																
Завтрак																
265	Плов из свинины	250	13	19,78	45,8	407	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		
388	Напиток витаминный	200			19,4	78	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за завтрак:			15,37	20,08	79,69	555,14	0,13	2,43	0	0,57	31,13	119,89	306,45	4,72		
Обед																
55	Салат из свеклы с огурцами солёными	100	1,42	6,03	6,28	85	0,03	5,95			30,72	39,5	18,62	1,07		
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:			28,03	31,31	105,69	824,02	0,34	16,13	32,63	0,78	222,78	398,27	124,74	5,71		
Итого за День:			43,4	51,39	185,38	1379,16	0,47	18,56	32,63	1,35	253,91	518,16	431,19	10,43		
* наименование может меняться																
291*	Плов из курицы	250	27,49	28,15	43,36	536,66	0,1	2,14			23,71	65,49	333,56	4,41		
265*	Плов из говядины	250	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		
52	Салат из свежы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65			35,46	40,63	20,7	1,32		

Неделя: Вторая

Macca

[illegible]