



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз.

30.12.2022г приказ № 666

**Основное меню рационов питания
для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 1 – 11 классов
МБОУ СОШ № 2 г.Константиновск
и филиала МБОУ СОШ № 2 Крюковская ООШ**

(горячий завтрак – 1 прием пищи)

Составлено на основании Сборников рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:

Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.;

Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛиПринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1 неделя							
понедельник							
1.	Каша манная	150	4,17	7,31	28,88	198,41	181м
2.	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	15м
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	25,6	105,0	349м
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО		530	13,85	21,36	65,45	510,06	
1 неделя							
вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов 45\45	90	13,68	20,79	4,61	261,0	250м
2.	Макароны отвар	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Салат из квашен. капусты	60	1,03	3,0	5,08	51,42	47м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
ИТОГО		550	25,19	29,01	57,37	591,97	
1 неделя							
среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рыба, припущенная с овощами	70\20	8,78	4,46	3,42	94,5	229м
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	

4.	Зеленый горошек	60	1,71	1,64	3,47	35,52	306м
5	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
6.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
ИТОГО		650	23,11	15,45	66,95	504,88	

1 неделя четверг

1.	Курица в томат-сметан.соусе	70\20	10,75	9,11	3,16	137,7	290,331
2.	Каша пшеничная	150	17,1	7,51	37,56	285,2	171м
3.	Огурецконсервир	60	-	-	1,8	7,2	
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		550	32,47	17,21	75,57	559,6	

**1 неделя
пятница**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	302м
2.	Гуляш из свинины45\45	90	9,58	25,37	2,6	278,1	260м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338
5.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45м
6.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	Вафля	40	1,8	6,0	24,0	156,0	
ИТОГО		740	21,31	39,43	66,74	706,46	

**2 неделя
понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша молочная рисовая	150	4,09	7,4	36,09	227,73	174м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	15м
6.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
ИТОГО		530	13,92	21,56	73,26	544,49	

**2 неделя
вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Котлета из свин.	90	9,7	22,2	7,6	269,0	268м
2.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Помидорконсер	60	-	-	1,02	4,08	
4.	Сок яблоч.	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
5.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
ИТОГО		550	20,24	27,51	62,71	580,75	
2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291м
2.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67м
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
4	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
.5	Вафля	40	1,8	6,0	24,0	156,0	
ИТОГО		550	28,19	25,01	83,44	672,83	
2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Пудинг со сгущенкой	160\40	25,87	20,26	66,32	551,42	222
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338м
ИТОГО		500	26,27	20,66	91,12	655,82	
2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
2.	Тефтеля в соусе	90	5,7	13,18	9,5	179,48	279,331
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4	Вафля	40	1,8	6,0	24,0	156,0	
5.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45м
6.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		590	15,92	26,43	84,46	637,99	

(горячий обед – 2 прием пищи)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1 неделя							
понедельник							
1.	Борщ со смет	200	2,5	6,2	15,6	128,0	82м
2.	Котлета	90	9,7	22,2	7,6	269,0	268м
3.	Макароны	150	5,32	4,52	26,44	168,45	309м
4.	Соус красный	30	0,41	1,47	2,24	23,83	993м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
	ИТОГО	720	22,11	34,11	78,6	810,2	
1 неделя							
вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп рисовый	200	2,4	3,1	22,9	129,0	101
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312
3.	Рыба, припущенная с овощами 70\20	90	14,9	10,3	2,7	163,0	227
4.	Салат из белокоч.капусты	60	1,03	3,0	5,08	51,42	47
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
8.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
	Итого	850	25,18	22,13	77,04	607,84	
1 неделя							
среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рассольник	200	2,9	4,6	20,7	136,0	96
2.	Грудка куриная в сметанном соусе 70\20	90	10,6	9,11	2,64	135,0	290,330
3.	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
4.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
	ИТОГО	750	22,37	25,83	85,71	665,13	
1 неделя							

четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Суп с фрикадел.	250	9,63	18,5	26,0	310,0	104м
2.	Лапшевник с творогом	100	7,1	8,36	22,0	192,0	208м
3.	Молоко сгущен.	20	1,44	1,7	11,2	64,1	
4.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ражаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
ИТОГО		720	23,06	29,6	96,32	743,38	
1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,0	108м
2.	Каша пшенная	150	4,18	5,0	23,94	157,5	303м
3.	Курица в томат- сметан.соусе	70\20	10,75	9,11	3,16	137,7	290\331
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Салат свекольный	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52м
7.	Компот из сухоф.	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		720	24,36	22,55	73,81	706,85	
2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Суп крестьянский	200	2,5	4,7	18,8	127,0	98м
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
3.	Бефстроганов 45\45	90	13,68	20,79	4,61	261,0	250м
4.	Зеленый горошек	60	1,71	1,64	3,47	35,52	306м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
ИТОГО		750	24,94	32,46	74,04	688,54	
2 неделя вторник							

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Суп фасолевый	200	5,8	4,8	23,8	162,0	102м
2.	Котлета из птицы	90	15,7	15,08	14,65	257,4	294
3.	Каша пшеничная	150	17,1	7,51	37,56	285,2	171м
4.	Салат из капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО		750	42,77	29,87	96,01	823,13	

**2 неделя
среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Суп вермишелевый	200	2,8	2,8	22,3	126,0	103м
2.	Жаркое 40\80	120	9,06	16,92	27,18	297,24	259м
3.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
7.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО		730	17,08	26,67	90,37	670,47	

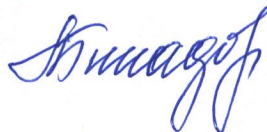
**2 неделя
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Борщ со смет	200	2,5	6,2	15,6	128,0	82м
2.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Тефтели в соусе	90	5,7	13,18	9,5	179,48	279\331
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
8.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	
ИТОГО		790	19,61	25,14	93,86	679,81	

**2 неделя
пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102м
2.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	302м,
3.	Гуляш из свинины 45\45	90	9,58	25,37	2,6	278,1	260м
4.	Салат из белокачан.капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45м
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО		750	22,72	37,08	56,35	660,73	

Заведующий столовой:



Л.А.Быкадорова