



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 2  
Е.В. Некоз  
Приказ от 29.12.2023г. № 635

**Основное меню  
рационов питания для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов  
1-4 классов (7-11 лет)  
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска  
и филиала МБОУ СОШ №2 Крюковская ООШ  
2023-2024 учебный год**

**Горячий завтрак – первый прием пищи**

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

Под редакцией Могильного М.П., Тутьяна 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.
<b>1 неделя</b>							
<b>понедельник</b>							
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша манная	150	4,17	7,31	28,88	198,0	181м
2.	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	15м
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338м
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>13,91</b>	<b>21,45</b>	<b>71,92</b>	<b>536,9</b>	
<b>1 неделя</b>							
<b>вторник</b>							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов 45\45	90	12,68	16,0	4,07	211,0	250м
2.	Макароны отвар	150	5,52	4,52	26,44	168,5	309м
3.	Салат из квашен.капусты	60	1,02	3,0	5,08	51,42	47м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Сок яблоч.	200	1,0	-	20,2	84,8	389м
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>24,18</b>	<b>24,01</b>	<b>56,83</b>	<b>540,2</b>	



1 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рыба, припущенная с овощами	90	20,8	9,01	0,81	167,53	229м
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,24	312м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Кукуруза консервированная	60	1,2	-	6,6	31,2	306
5.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>33,11</b>	<b>17,85</b>	<b>46,47</b>	<b>479,08</b>	

1 неделя четверг							
1.	Курица в томат- сметан.соусе	90	13,75	11,0	5,16	174,64	290,331
2.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	243,5	171м
3.	Огурец консер	60	0,48	0,06	1,02	6,0	70м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>25,36</b>	<b>19,16</b>	<b>76,85</b>	<b>580,64</b>	

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	303м
2.	Гуляш из свинины45\45	90	9,6	25,39	2,8	278,1	260м
3.	Салат из белокоч.капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45м
4.	Хлеб пшенич	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>18,93</b>	<b>32,85</b>	<b>43,24</b>	<b>544,34</b>	

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	36,1	227,4	174м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14м

3.	сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	15м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
6.	банан	100	1,51	0,51	21,0	94,6	338м
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>14,94</b>	<b>21,65</b>	<b>90,34</b>	<b>616,4</b>	

**2 неделя  
вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Котлета из свин.	90	10,75	26,4	11,5	326,6	268м
2.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,5	309м
3.	Помидор консерв..	60	0,67	0,06	2,1	12,0	70м
4.	Сок яблоч.	200	1,0	-	20,2	84,8	
5.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>31,48</b>	<b>61,28</b>	<b>616,4</b>	

**2 неделя  
среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
1.	Плов из курицы	200	18,01	8,95	36,45	298,4	291м
2.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	67м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>26,89</b>	<b>19,01</b>	<b>59,44</b>	<b>516,5</b>	

**2 неделя  
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
1.	Пудинг со сгущенкой	200	25,8	20,2	56,0	509,0	222м
2.	Чай	200	-	-	15,0	60,0	376м
3.	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338м
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>26,2</b>	<b>20,6</b>	<b>80,5</b>	<b>613,4</b>	

**2 неделя  
пятница**

	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	
1.	Тефтеля в соусе	90	6,3	14,2	9,5	191,0	279,331
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
3.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>14,12</b>	<b>21,45</b>	<b>49,86</b>	<b>449,0</b>	

**Основное меню**  
**рационов питания для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов**  
**1-4 классов (7-11 лет)**  
**МБОУ СОШ №2 г. Константиновска**  
**и филиала МБОУ СОШ №2 Крюковская ООШ**  
**2023-2024 учебный год**

**Обед - второй 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.
<b>1 неделя</b>							
<b>понедельник</b>							
1.	Борщ	200	2,5	6,2	15,6	128,2	82м
2.	Котлета	90	10,75	26,4	11,5	326,6	268м
3.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,5	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.	чай	200	-	-	15,0	60,0	376м
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>22,36</b>	<b>39,12</b>	<b>71,9</b>	<b>729,7</b>	
<b>1 неделя</b>							
<b>вторник</b>							
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции,г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рец.</b>
1.	Суп с клецками	200	4,3	3,8	32,6	182,0	108
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312
3.	Рыба,припущенная с овощами	90	20,8	9,01	0,81	167,53	229
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	32,07	132,0	349м
8.	Печенье Ювелир.	40	2,8	7,2	26,8	184,0	
9.	Салат из белокач капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>35,8</b>	<b>27,38</b>	<b>117,72</b>	<b>861,79</b>	

**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	96м
2.	Грудка куриная в сметанном соусе	70\20	24,4	4,4	0,9	141,0	290,330м
3.	Рис отварной	150	3,0	7,5	31,3	205,0	304м
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 сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
7	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	67
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>35,18</b>	<b>23,14</b>	<b>90,46</b>	<b>711,77</b>	

**1 неделя  
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с фрикадел.	250	9,63	18,5	26,0	310,0	104м
2.	Лапшевник с творогом	100	7,1	8,4	22,0	192,0	208м
3.	Молоко сгущен.	20	1,0	1,7	11,2	64,1	
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ражаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>23,06</b>	<b>29,6</b>	<b>96,32</b>	<b>743,38</b>	

**1 неделя  
пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с рисом	200	2,3	2,8	20,8	117,6	101м
2.	Курица в томат-сметан.соусе	90	13,75	11,0	5,16	174,64	290\331м
3.	Каша пшенная	150	4,3	8,2	24,0	187,0	303м
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 свекол.	60	1,05	5,2	5,96	74,84	52
7	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>25,44</b>	<b>27,82</b>	<b>89,11</b>	<b>708,85</b>	

2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп крестьянский	200	2,55	5,4	18,8	134,0	98м
2.	Бефстроганов	90	12,68	16,0	4,07	211,0	312м
3.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,24	250м
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	32,07	132,0	349м
8	Кукуруза консер.	60	1,2	0,0	6,6	31,2	306
9.	Печенье Ювелир.	40	2,8	7,2	26,8	184,0	
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>26,34</b>	<b>34,02</b>	<b>109,9</b>	<b>852,2</b>	
2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп фасолевый	200	5,8	4,8	23,8	162,0	102м
2.	Котлета из птицы	90	28,2	7,0	8,4	209,0	294м
3.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	243,45	171м
4	Салат из капус.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
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
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>44,58</b>	<b>21,79</b>	<b>89,76</b>	<b>733,46</b>	
2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп вермишелевый	200	2,9	2,8	22,3	126,0	103м
2.	Жаркое	120	17,6	18,11	27,12	342,0	259м
3.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
4.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
6.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	67

7	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	338
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>26,89</b>	<b>28,06</b>	<b>107,98</b>	<b>792,28</b>	

**2 неделя  
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Борщ со смет	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82
2.	Макароны	150	5,52	4,52	16,44	168,5	309
3.	Тефтели в соусе	90	6,3	14,2	9,5	191,0	279\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.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
<b>ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>18,99</b>	<b>27,09</b>	<b>88,63</b>	<b>674,27</b>	

**2 неделя  
пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп гороховый	200	3,6	6,0	14,8	127,6	102
2.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	302
3.	Гуляш из свинины 45\45	90	9,6	25,39	2,8	278,1	260
4.	Салат из капус.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
7.	Чай с лимоном	200	-	-	15,0	60,0	376
8.	Печенье Ювелир	40	2,8	7,2	26,8	184,0	
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>24,75</b>	<b>46,08</b>	<b>84,92</b>	<b>854,2</b>	

Заведующий столовой:  Л.А. Быкадорова