



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

 Е.В. Некоз

Приказ от 29.08.2024г. № 423

**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
2024-2025 учебный год
(горячий завтрак – первый прием пищи)**

Составлено на основании Сборников рецептов 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	198,0	181
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
ИТОГО:		530	13,91	21,45	71,92	536,9	

1 неделя

вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ реп.
1.	Бефстроганов45\45	90	12,68	16,0	4,07	211,0	250
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	47
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	389
ИТОГО		550	24,18	24,0	56,83	540,2	

1 неделя

среда

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ реп.
1.	Рыба,припущеннаяс овощами	90	20,8	9,0	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 консервир	60	1,2	-	6,6	31,2	306м
5.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
ИТОГО		550	33,1	17,85	46,47	479,0	

1 неделя

четверг

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ реп.
1.	Курица в томат- сметан.souse	90	13,75	11,0	5,16	174,64	290,33 1

2.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	243,5	171м
3.	Огурец свеж	60	0,52	0,1	1,14	12,0	71м
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
ИТОГО		550	25,4	19,16	76,97	581,84	

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 свинины	90	9,6	25,39	2,8	278,1	260м
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	376м
ИТОГО		550	18,93	32,85	43,24	544,34	

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 сухофрук.	200	0,66	,09	32,07	132,0	349
4.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,6	338м

ИТОГО:	530	14,94	21,65	90,34	616,4	
---------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

**2 неделя
вторник**

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 свежий	60	0,67	0,06	2,1	12,0	71
4	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5	сок фрук	200	1,0	-	202	84,8	
ИТОГО:		550	21,9	31,5	61,3	616,4	

**2 неделя
среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
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
ИТОГО:		510	26,89	19,0	59,44	516,5	

**2 неделя
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Пудинг со сгущенкой	200	25,8	20,2	56,0	509,0	222
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
ИТОГО		500	26,2	20,6	80,5	613,4	

**2 неделя
пятница**

--	--	--	--	--	--	--	--

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
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	312 м
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 сах.	200	-	-	15,0	60,0	376
ИТОГО		550	14,12	21,45	49,86	449,0	

(горячий обед – 2 прием пищи)

Составлено на основании «Сборника рецептов 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.

1 неделя

понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец
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.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
6	соус томат	30	0,41	1,47	2,24	23,83	993
7	Чай	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО:		720	22,36	39,12	71,9	729,7	

**1 неделя
вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
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
4.	салат из капус.свеж.*	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.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349м
8	Печенье	40	1,8	5,9	24,0	184,0	
ИТОГО:		790	35,8	27,38	117,7	861,8	

**1 неделя
среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рассольник	200	2,9	4,6	20,7	136,0	96
2.	Грудка куриная в сметанном соусе	90	24,4	4,4*	0,9	141,0	290,330
3.	Рис отварной	150	3,0	7,5	31,3	205,0	304
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 сухофрук.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
7	винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,0	45

8	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО		850	35,6	23,54	100,26	756,2	

1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с фрикадел.	250	9,64	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 ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
5.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
6	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	банан	100	1,51	0,51	21,0	94,5	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	Углево ды, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с рисом	200	2,3	2,8	20,8	117,6	101
2.	Курица в томат- сметан.соусе	90	13,75	11,0	5,16	174,64	290\331
3.	Каша пшённая	150	4,3	8,2	24,0	187,0	303
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.	Компот из сухоф.	200	0,66	0,09	32,07	132	349м
8.	салат свекол	60	1,05	5,2	5,96	74,84	52
ИТОГО:		750	25,44	27,82	89,11	708,85	

2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность	№ рец
1.	Суп крестьянский	200	2,55	5,4	18,8	134,0	98 м
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,24	312 м
3.	Бефстроганов	90	12,68	16,0	4,07	211,0	250 м
4	кукуруза консер.	60	1,2	0,0	6,6	31,2	306
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	Печенье	40	1,8	5,9	24,0	184,0	
8	Компот	200	0.66	0.09	32.07	132	349
ИТОГО:		790	26,34	34,0	109,9	852,2	

2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жир ы, г	Углево ды, 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	294
3.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	243,45	171м
4.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	12,25	
5	салат из капус.свеж.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
6	банан	100	1,51	0,51	21,0	84,5	338
7.	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	10,52	
8.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
ИТОГО:		850	46,09	22,3	110,76	828,0	

2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки , г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп вермишелевый	200	2,9	2,8	22,3	126,0	103м
2.	Жаркое 40\80	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	45
7	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО:		730	25,78	27,95	96,78	742,2	

2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Борщ	250	3,13	7,75	19,5	160,0	82м
2.	Тефтели в соусе	90	6,3	14,2	9,5	191,0	279\331
3.	Макароны	150	5,52	4,52	16,44	168,5	309м
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 сухофрук.	200	0,66	0,09	32,07	132,0	349
ИТОГО:		740	19,0	27,09	88,63	674,30	

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	102м
2.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	302м,
3.	Гуляш из свинины	90	9,6	25,39	2,8	278,1	260м
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.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
7	салат из капус.свеж.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
8	печенье Ювелир.	40	2,8	7,2	26,8	184,0	
ИТОГО:		790	24,75	46,08	84,92	854,2	

Заведующий столовой:

Л.А.Быкадорова